

— Magia —



MAGIA

Rhonda Byrne

— 1 —

Informațiile conținute în această carte au scop educațional și nu de a pune diagnostice, de a face prescripții sau tratamente, oricare ar fi starea de sănătate. Aceste informații nu vor ține loc de consultații la medici competenți.

Conținutul acestei cărți a fost conceput cu intenția de a fi folosit complementar, pe lângă un program de vindecare rațional și responsabil, prescris de un medic practicant.

Autorul și editorul nu sunt în niciun fel responsabili pentru folosirea incorectă a acestui material.

Rhonda Byrne

MAGIA

Traducerea: Cristian Hanu

Editura ADEVĂR DIVIN

Braşov, 2012

Editor: Cătălin Parfene

*„Acest instrument te va ajuta
să dobândești gloria întregii lumi.”*

TĂBLIȚA DE SMARALD
(aproximativ 5000-3000 î.Ch.)

Dedicată ție

Fie ca Magia să îți permită accesul la o lume nouă
și să îți aducă bucurie atât timp cât trăiești.

Aceasta este intenția mea pentru tine
și pentru întreaga lume.

Mulțumiri

Când am început să scriu această carte, eram doar eu și Universul. Procesul de creație a început într-o stare de bucurie, dar și de solitudine. Treptat, cercul a început să se lărgască, incluzând în el din ce în ce mai mulți oameni, care și-au adus contribuția prin expertiza lor, proces care a continuat până la finalizarea cărții pe care o ții acum în mână. Iată câțiva din oamenii care au făcut parte integrantă din acest cerc din ce în ce mai mare al creației care a condus la apariția cărții *Magia*:

Mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc: fiicei mele Skye, care a lucrat neobosită cot la cot cu mine la editarea acestei cărți, împreună cu Josh Gold, care și-a folosit cunoașterea științifică pentru a face cercetări, ajutându-mă astfel să fac conexiunea între descoperirile științifice și afirmațiile religiei.

Îi mulțumesc editoarei mele, Cindy Black, de la editura Beyond Words, pentru abordarea ei directă și deschisă și pentru întrebările pertinente pe care mi le-a pus, care m-au ajutat să devin o scriitoare mai bună. Îi mulțumesc lui Nic George pentru viziunea lui creativă, care a captat perfect magia în grafica interioară și în cea a copertei.

Le mulțumesc lui Shamus Hoare și Cariei Thornton de la Gozer Media pentru contribuția lor la grafica finală și la formatul acestei cărți.

Îi mulțumesc echipei mele care m-a ajutat să scriu o nouă carte din ciclul „Secretul” și care reprezintă coloana vertebrală a muncii mele. Le mulțumesc îndeosebi surorii mele, Jan Child, care conduce departamentul publicistic; Andreei Keir, care conduce colosalul nostru departament de creație; lui Paul Harrington și surorii mele Glenda Bell, care au făcut echipă cu fotografii Raphael Kilpatrick și cu restul echipei noastre pentru a crea ilustrațiile magice din această carte. În sfârșit, le mulțumesc celorlalți membri ai echipei „Secretul”, a căror activitate din culise o consider neprețuită: lui Don Zyck, Mark O'Connor, Mike Gardiner, Lori Sharapov, Cori Johansing, Chye Lee, Peter Byrne și fiicei mele Hayley.

Mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc editorilor mei de la Atria Books și Simon & Schuster: lui Carolyn Reidy, Judith Curr, Darlene

DeLillo, Twisne Fan, James Pervin, Kimberly Goldstein și Isolde Sauer. Sunt binecuvântată pentru că am în jurul meu o echipă alcătuită din oameni atât de înzestrați.

Mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc lui Angel Martin Velayos, pentru călăuzirea lui spirituală, pentru iubirea și înțelepciunea lui; surorii mele Pauline Vernon și dragilor mei prieteni, pentru sprijinul continuu pe care mi l-au oferit și pentru entuziasmul cu care m-au susținut.

De asemenea, le datorez cea mai profundă recunoștință tuturor oamenilor de seamă ai secolelor trecute, care au descoperit marile adevăruri ale vieții și ni le-au descris în textele lor, astfel încât noi să le putem descoperi la momentul oportun, adică în acel moment inefabil în care ochii noștri se deschid și văd, iar urechile noastre se deschid și aud, schimbându-ne astfel viața.



TU CREZI ÎN MAGIE?

„Cine nu crede în magie nu o va descoperi niciodată
ROALD DAHL (1916-1990) scriitor

Îți mai aduci aminte de perioada în care erai copil și în care tot ce vedeai te umplea de fascinație și de uimire? Viața ți se părea magică și încântătoare, și chiar și cele mai mărunte lucruri te umpleau de entuziasm. Priveai la fel de fascinat chiciura care albea firele de iarbă, fluturii care zburau prin aer sau o banală frunză căzută la pământ.

Căderea unui dinte te umplea de entuziasm, căci știai că noaptea Zâna Măseluță va veni la tine, și numărai nerăbdător zilele care au mai rămas până la noaptea magică a Crăciunului! Chiar dacă nu înțelegeai cum reușește Moș Crăciun să ajungă în aceeași noapte la toți copiii din lume, acesta nu te dezamăgea niciodată, lăsându-ți darurile sale sub brad.

În acea perioadă magică a vieții tale erai convins că renii pot zbura, că în grădina ta trăiesc zâne, că animalele de casă sunt la fel

ca oamenii, că jucăriile au personalități, că visele se adevăresc și că dacă ai dori, ai putea atinge stelele. Inima ta era plină de bucurie, imaginația ta nu cunoștea limite și erai convins că viața este magică!

Foarte mulți copii trăiesc în această lume magică, în care totul li se pare frumos și în care fiecare nouă zi promite alte aventuri fabuloase. Nimic nu le poate răpi acestora bucuria pe care le-o oferă perspectiva magică asupra vieții. Din păcate, pe măsură ce cresc și se transformă în adulți, responsabilitățile, problemele și dificultățile vieții de zi cu zi sfârșesc prin a-i copleși. Ei devin pe zi ce trece din ce în ce mai dezamăgiți, iar magia în care credeau când erau mai mici pălește și dispare. Acesta este unul din motivele pentru care majoritatea adulților adoră să fie în compania copiilor, astfel încât să re trăiască pentru o clipă starea de spirit pe care au avut-o cândva.

Cartea de față îți propune să îți demonstreze că magia în care ai crezut cândva este cât se poate de reală, în timp ce perspectiva adultului dezamăgit de viață este falsă. Magia vieții chiar este *reală*, cel puțin tot atât de reală ca și tine. De fapt, viața poate fi infinit mai fabuloasă decât ți-o imagineai tu când erai copil și decât tot ce ai cunoscut vreodată până acum. Ea îți poate tăia respirația și te poate umple de inspirație și de entuziasm. Dacă știi cum să procedezi pentru a readuce magia în existența ta, tu poți avea o viață de vis. Vei ajunge chiar să te întrebi cum a fost posibil să renunți cândva să mai crezi în magia vieții!

Chiar dacă nu vei vedea renii zburând, vei vedea *cu siguranță* lucrurile pe care ți le-ai dorit întotdeauna apărând în fața ta, iar situațiile la care ai visat dintotdeauna petrecându-se subit. Ce-i drept, nu vei înțelege niciodată pe deplin cum s-au legat lucrurile astfel încât să îți îndeplinească visele, căci magia operează într-o lume invizibilă, ceea ce o face să fie cu atât mai fascinantă!

Te simți pregătit să trăiești din nou magia vieții? Să trăiești în fiecare zi plin de entuziasm și de minunare, la fel ca un copil? Dacă da, pregătește-te să devii un magician!

Aventura noastră a început acum 2.000 de ani, când cunoașterea capabilă să schimbe viața oamenilor a fost ascunsă într-un text sacru...



REVELAREA UNUI MARE MISTER

Pasajul care urmează provine din Evanghelia după Matei, una din cărțile Noului Testament, și a creat foarte multă confuzie de-a lungul timpului, fiind înțeles și interpretat greșit de mulți oameni.

„Celui care are i se va mai da, și astfel va trăi în abundență. Celui care nu are i se va lua chiar și ceea ce are.”

Trebuie să recunoști că este greu să citești acest pasaj fără să ți se pară nedrept, întrucât mesajul pare să fie că bogații se vor îmbogăți și mai tare, iar săracii vor săraci și mai mult. În realitate, pasajul conține un mister care trebuie dezlegat. Dacă vei înțelege acest mister, în față ți se va deschide o lume nouă.

Misterul care le-a scăpat oamenilor secole la rând poate fi rezumat într-un singur cuvânt: **recunoștință**.

*„Celui care își exprimă **recunoștința** i se va mai da, și va trăi în abundență. Celui care nu își exprimă **recunoștința** i se va lua chiar și ceea ce are.”*

Iată cum, prin revelarea unui singur cuvânt, un text aparent criptic își dezvăluie cât se poate de limpede semnificația. Au trecut 2.000 de ani de la notarea în scris a acestor cuvinte, dar ele au rămas la fel de adevărate astăzi cum au fost odinioară. Dacă nu îți vei face timp pentru a fi recunoscător, nu numai că nu vei primi mai mult decât ai, dar vei pierde chiar și ceea ce ai la ora actuală. Pe de altă parte, promisiunea magiei care apare odată cu exprimarea recunoștinței este descrisă în cuvintele: *dacă vei fi recunoscător, vei primi mai mult și vei trăi în abundență!*

Promisiunea recunoștinței este exprimată la fel de limpede și în Coran:

„Și [amintește-ți] cuvintele lui Dumnezeu: «Dacă ești recunoscător, îți voi da mai mult; dar dacă vei fi nerecunoscător; pedeapsa mea te va lovi cu asprime».”

Nu contează ce religie urmezi, și nici măcar dacă ai sau nu o natură religioasă. Cert este că aceste cuvinte din Sfânta Scriptură și din Coran sunt cât se poate de adevărate inclusiv în cazul tău și al vieții tale, căci ele descriu o lege fundamentală a științei și a Universului.

Legea universală

Recunoștința operează la unison cu o lege universală ce guvernează întreaga viață. Aceasta este legea atracției, care gestionează întreaga energie a Universului, de la formarea atomilor și până la mișcarea planetelor. Ea spune că „principiile similare se atrag”. Celulele unui organism viu sunt menținute laolaltă, la fel ca și substanța unui obiect material, numai datorită legii atracției. Aceeași lege operează inclusiv asupra gândurilor și sentimentelor tale, care reprezintă în egală măsură manifestări energetice. De aceea, tu atragi către tine tot ceea ce gândești și tot ceea ce simți.

Spre exemplu, dacă gândești: „Nu-mi place slujba pe care o am”, „Nu am destui bani”, „Nu-mi pot găsi un partener perfect”, „Nu-mi pot plăti facturile”, „Nu cred că o să reușesc în ceea ce mi-am propus”, „Cutare nu mă apreciază”, „Nu mă înțeleg cu părinții mei”, „Copilul meu are o problemă” sau „Am dificultăți în căsnicie”

- tu vei atrage din ce în ce mai mult aceste experiențe de viață.

În mod similar, dacă te gândești la lucrurile pentru care te simți recunoscător, cum ar fi: „Îmi iubesc slujba”, „Familia mea mă sprijină în tot ceea ce fac”, „Am avut o vacanță excelentă”, „Mă simt uimitor de bine astăzi”, „Fiscul mi-a returnat o sumă incredibil de mare de bani, considerând-o deductibilă din impozitele pe care le-am plătit” sau „Am petrecut un weekend minunat în natură, alături de fiul meu”, și dacă simți sincer starea de recunoștință, tu vei atrage din ce în ce mai mult aceste motive de satisfacție în viața ta. Legea atracției este imuabilă, operând de fiecare dată, la fel cum fierul este întotdeauna atras de un magnet. Recunoștința ta are o calitate magnetică, și cu cât ți-o vei manifesta mai abundent, cu atât mai mare va fi prosperitatea pe care o vei atrage în viața ta. Această lege este universală!

Probabil că ai auzit zicători de genul: „Omul culege ce a semănat”, „Cine seamănă vânt, culege furtună” sau „Omul primește ceea ce dăruiește”. Acestea descriu aceeași lege universală a atracției, dar și un principiu universal pe care l-a descoperit marele savant Sir Isaac Newton.

Newton a descoperit legile fundamentale ale mișcării în Univers, iar una dintre acestea spune:

Oricărei acțiuni i se opune o reacție egală și contrară.

Dacă aplicăm acest principiu conceptului de recunoștință, obținem următoarea ecuație: orice acțiune de dăruire generează inevitabil o reacție opusă de primire. Iar ceea ce primești este întotdeauna egal cu cantitatea de recunoștință pe care ți-ai exprimat-o. Cu alte cuvinte, însăși acțiunea recunoștinței generează o reacție a primirii! Și cu cât te simți mai recunoscător și mai sincer (altfel spus, cu cât oferi *mai multă* recunoștință), *cu atât mai mult* vei primi.

Firul de aur al recunoștinței

Puterea recunoștinței a fost propovăduită și practică de mii de ani, fiind transmisă de la o generație la alta de-a lungul secolelor și răspândindu-se de pe un continent pe altul și de la o civilizație la

alta. Marile religii ale lumii: creștinismul, islamul, iudaismul, budismul, sikhismul și hinduismul – toate au în centrul lor conceptul de recunoștință.

Profetul Mohamed a afirmat că recunoștința pentru abundența primită reprezintă cea mai bună poliță de asigurare că abundența va continua să curgă în viața ta

La rândul lui, Buddha a spus că omul nu are decât motive de bucurie și de recunoștință.

Lao Tzu a declarat că întreaga lume îi aparține celui care se bucură de realitate așa cum este aceasta.

Krishna a afirmat că acceptă întotdeauna cu bucurie tot ceea ce i se oferă.

Regele David le-a recomandat supușilor săi să mulțumească pentru întreaga lume, adică pentru tot ceea ce există între pământ și cer.

În sfârșit, Iisus obișnuia să spună *mulțumesc* înainte de orice miracol pe care îl realiza.

De la aborigenii australieni și până la triburile africane maasai și zulu, de la indienii americani navajo, shawnee și cherokee, și până la tahitieni, eschimoși și maori, practica recunoștinței reprezintă însuși nucleul central al tuturor tradițiilor indigene.

„Când te trezești dimineața, mulțumește pentru lumina zorilor, pentru viața ta și pentru vitalitatea de care te bucuri. Oferă mulțumiri pentru hrana pe care o consumi și pentru bucuria de a trăi pe acest pământ. Dacă nu găsești niciun motiv de recunoștință, vina îți aparține ție, nu Universului.”

TECUMSEH (1768-1813)

Lider nativ american al tribului Shawnee

Cărțile de istorie sunt pline de personaje ilustre care au practicat recunoștința și ale căror realizări le plasează în rândul celor mai măreți oameni care au trăit pe acest pământ: Gandhi, Maica Tereza, Martin Luther King Jr., Dalai Lama, Leonardo Da Vinci, Platon, Shakespeare, Esop, Blake, Emerson, Dickens, Proust,

Descartes, Lincoln, Jung, Newton, Einstein și foarte mulți alții.

Descoperirile lui Albert Einstein au schimbat radical perspectiva noastră asupra Universului. Ori de câte ori era întrebat cum a reușit să obțină aceste realizări monumentale, marele savant nu făcea altceva decât să le mulțumească altora. Una din cele mai geniale minți ale tuturor timpurilor le mulțumea celor din jurul său de peste o sută de ori pe zi pentru munca lor!

În aceste condiții, nu este de mirare că atâtea mari mistere ale vieții i-au fost revelate lui Albert Einstein. Nu este de mirare că el a făcut o serie de descoperiri dintre cele mai importante în istoria științei. Einstein a practicat recunoștința în fiecare zi din viața sa, primind în schimb abundență în numeroase forme.

Când Isaac Newton (declarat recent, în urma unui sondaj, savantul care și-a adus cea mai mare contribuție la progresul științei și al umanității) a fost întrebat cum a reușit să ajungă la marile sale descoperiri științifice, el a răspuns că a stat tot timpul pe umerii marilor giganți. Cu alte cuvinte, el se simțea recunoscător față de oamenii de știință care au trăit înaintea lui.

Savanții, filozofii, inventatorii, exploratorii și profeții care au practicat recunoștința au cules roadele acesteia, marea majoritate fiind perfect conștienți de puterea ei inerentă. În mod paradoxal, cei mai mulți dintre oamenii moderni ignoră această putere, căci numai cine o practică poate experimenta magia recunoștinței în viața sa de zi cu zi!

Descoperirea mea personală

Povestea mea reprezintă un exemplu care ilustrează perfect cum arată viața celui care ignoră puterea recunoștinței, dar și ceea ce se întâmplă atunci când omul integrează această putere în viața sa.

Dacă m-ar fi întrebat cineva acum șase ani în ce măsură eram o persoană recunoscătoare, aș fi răspuns: „Sigur că sunt o persoană recunoscătoare. Spun întotdeauna mulțumesc atunci când primesc un dar de la cineva, când cineva îmi ține ușa deschisă sau când altcineva face ceva pentru mine.”

În realitate, nu eram deloc o persoană recunoscătoare. De fapt, nici nu știam ce înseamnă *adevărata* recunoștință, iar faptul că spuneam *mulțumesc* în situațiile adecvate, cu siguranță nu mă făcea să devin o persoană recunoscătoare.

Viața mea lipsită de recunoștință s-a dovedit a fi destul de dificilă. Aveam datorii, iar acestea creșteau puțin câte puțin în fiecare lună. Munceam foarte mult, dar situația mea financiară nu reflecta niciodată acest lucru. Încercând să fac față acestor datorii și celorlalte obligații pe care le aveam, trăiam într-o stare de stres continuu. Relațiile mele oscilau ca un pendul între agonie și extaz, căci nu aveam niciodată suficient timp pentru ceilalți oameni.

Deși eram relativ „sănătoasă”, la sfârșitul fiecărei zile mă simțeam epuizată și nu ratam nicio epidemie de gripă fără a „lua virusul”. Aveam momentele mele de fericire, când ieșeam cu prietenii sau când plecam în vacanță, dar acestea erau urmate de perioade și mai intense de muncă pentru a plăti facturile acestor plăceri.

Pe scurt, nu trăiam cu adevărat, ci doar supraviețuiam de la o zi la alta și de la un salariu la altul, și de-abia reușeam să îmi rezolv o problemă că din senin apăreau altele.

În această perioadă mi s-a întâmplat ceva care mi-a schimbat pentru totdeauna viața. Am descoperit un secret și am început să practic zilnic recunoștința. Peste noapte, întreaga mea viață s-a schimbat, și cu cât practicam mai intens recunoștința, cu atât mai miraculoase mi se păreau rezultatele pe care le obțineam. Pe scurt, viața mea a devenit cu adevărat magică.

Pentru prima dată în viață am scăpat de datorii, după care am primit toți banii de care aveam nevoie pentru a-mi satisface orice dorință. Problemele mele obișnuite din domeniul relațiilor, cel profesional și cel al sănătății au dispărut, și în loc să mă mai confrunt cu obstacolele zilnice care îmi erau familiare, zilele mele s-au umplut numai de bucurii. Starea mea de sănătate și nivelul meu energetic s-au îmbunătățit dramatic și am început să mă simt mai bine decât la 20 de ani. Relațiile mele au devenit mult mai profunde și am ajuns să mă bucur mult mai mult de timpul petrecut în mijlocul familiei și al prietenilor mei decât o făcusem în toți anii anteriori.

Mai presus de orice însă, am devenit infinit mai fericită decât mi-aș fi imaginat vreodată că pot fi. Trăiam o stare de fericire beatifică cum nu mai cunoscusem vreodată până atunci. Recunoștința m-a transformat, iar viața mea s-a schimbat ca prin magie.



INTRODU MAGIA ÎN VIAȚA TA

Indiferent cine ești, unde te afli și în ce circumstanțe trăiești, magia recunoștinței îți va schimba pentru totdeauna viața!

Am primit scrisori de la mii de oameni care mi-au povestit cum au reușit să iasă din cele mai teribile situații și să își schimbe în totalitate viața prin practicarea recunoștinței. Cunosc personal cazuri de vindecări miraculoase ale unor boli aflate în faze terminale. Am asistat la salvarea unor căsnicii și la transformarea unor relații destrămate în cele mai minunate relații de iubire. Cunosc persoane care au devenit prospere după ce au trecut prin iadul sărăciei lucii, sau altele care au ajuns să se simtă fericite și împlinite după ce au trecut prin cea mai neagră depresie.

Recunoștința îți poate transforma ca prin magie relațiile în legături armonioase și profunde, indiferent în ce stadiu se află acestea la ora actuală. Ea te poate conduce în mod miraculos la prosperitate, oferindu-ți toți banii de care ai nevoie pentru a face tot ceea ce îți dorești. Recunoștința îți poate îmbunătăți starea de sănătate și poate aduce în viața ta o fericire cum nu ai mai trăit

vreodată. Ea te poate conduce la succes în carieră și în orice domeniu, sau îți poate oferi slujba la care visezi. Orice îți dorești să devii, să faci sau să ai, cea mai sigură modalitate de a te bucura de succes este recunoștința. Puterea magică a acesteia îți poate transforma întreaga viață în aur curat!

Dacă vei practica recunoștința, vei începe să înțelegi de ce nu ai mereu bine anumite lucruri din viața ta și de ce nu ai ajuns încă să te bucuri de tot ceea ce îți dorești. Dacă îți vei face din ea un mod de viață, te vei trezi în fiecare dimineață fericit că trăiești pe acest pământ. Viața ți se va părea cel mai minunat lucru între toate. Vei realiza tot ceea ce îți vei propune, aparent fără niciun efort. Te vei simți ușor ca un fulg și mai fericit decât te-ai simțit vreodată până atunci. Chiar dacă provocările nu vor dispărea din viața ta, vei ști cum să le depășești și vei învăța lecțiile pe care ți le oferă. Fiecare zi ți se va părea magică, într-o măsură mult mai mare decât atunci când erai copil.

Este viața ta magică?

Este foarte ușor să îți dai seama cât de mult aplici recunoștința în viața ta. În acest scop, este suficient să analizezi principalele domenii ale vieții tale: cel financiar, starea de sănătate, fericirea, cariera, căminul și relațiile. Domeniile în care te bucuri de abundență și de împlinire sunt cele în care ai aplicat cel mai mult puterea recunoștinței, căci rezultatele acesteia sunt întotdeauna magice. Domeniile în care nu te bucuri de abundență și de împlinire sunt cele în care nu te-ai simțit niciodată suficient de recunoscător.

Este cât se poate de simplu: atunci când nu te simți recunoscător pentru ceva, nu poți primi mai mult din acel ceva. Absența recunoștinței întrerupe magia în acel domeniu al vieții. Dacă nu te simți deloc recunoscător, tu întrerupi singur fluxul de energie care te poate conduce către o stare mai bună de sănătate, către relații mai armonioase, către mai multă bucurie, către mai mulți bani și către un succes mai mare în domeniul carierei, slujbei sau afacerilor. Dacă dorești să *primești*, trebuie să începi prin a *dăru*i. Aceasta este lege. Recunoștința înseamnă să *oferi* mulțumiri, iar lipsa ei întrerupe magia și te împiedică să *primești* ceea ce îți dorești de la viață.

Absența recunoștinței echivalează cu nerecunoștința, iar cine este nerecunoscător nu numai că nu oferă nimic, dar chiar *ia* ceva cu forța, considerând că i se cuvine. În mod paradoxal, atunci când luăm lucruri care credem că ni se cuvin de drept, noi luăm ceva de la noi înșine! Legea atracției afirmă că principiile similare se atrag. De aceea, ori de câte ori luăm ceva, considerând că ni se cuvine de drept, și alții vor lua ceva de la noi cu aceeași nonșalanță. Reține: „Celui care nu este capabil să își exprime **recunoștința** i se va lua chiar și ceea ce are.”

Cu siguranță au existat momente în viața ta în care te-ai simțit recunoscător, dar dacă dorești să vezi magia vieții și să trăiești o schimbare dramatică a circumstanțelor tale actuale, va trebui să practici intensiv această stare de spirit, făcând din ea coloana vertebrală a unui nou mod de viață.

Formula magică

„Cunoașterea este o comoară, dar cheia care permite accesul la ea este practica.”

IBN KHALDOUN AL MUQADDIMA (1332-1406)

Erudit și om de stat

Miturile și legendele din vechime afirmă că magia nu poate fi invocată decât prin rostirea „cuvintelor magice”. Exact așa funcționează și magia recunoștinței. Ea apare numai atunci când rostim cuvântul: *mulțumesc*. Oricât de mult aș insista, nu voi reuși niciodată să îți descriu cât de important este acest cuvânt în viața ta. Dacă dorești să trăiești într-o stare perpetuă de recunoștință și să experimentezi magia acesteia în viața ta, *mulțumesc* trebuie să devină principalul cuvânt din vocabularul tău. Mai mult decât atât, el trebuie să devină însăși identitatea ta. Cuvântul *mulțumesc* este puntea de legătură între starea ta actuală și viața la care visezi.

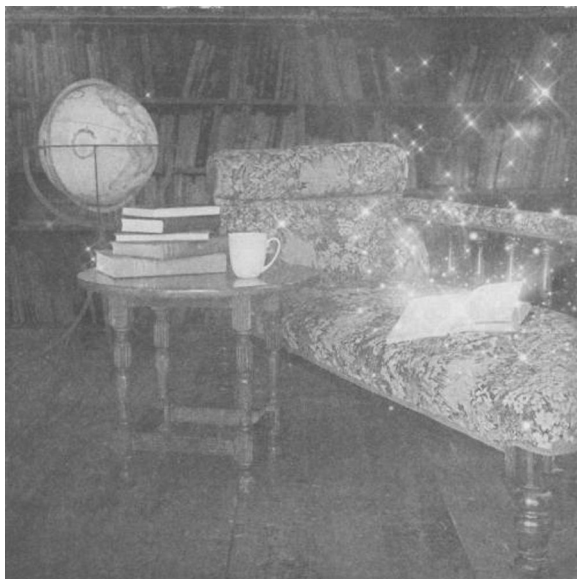
Așadar, iată formula magică:

1. Gândește și rostește în mod deliberat cuvântul *mulțumesc*.
2. Cu cât vei gândi și vei rosti mai des *mulțumesc*, cu atât mai multă recunoștință vei simți.
3. Cu cât vei oferi mai multă recunoștință, cu atât mai multă abundență vei primi.

Recunoștința este o stare de spirit. De aceea, scopul suprem în practicarea ei este să *simți* în mod deliberat această stare, cât mai intens cu putință, căci magia din viața ta este întotdeauna accelerată de puterea sentimentelor tale. Legea lui Newton spune că ceea ce primești este întotdeauna *egal* cu ceea ce oferi. Cu alte cuvinte, dacă îți vei amplifica sentimentul recunoștinței, rezultatele pe care le vei obține se vor amplifica la rândul lor, căci ele trebuie să fie *egale* cu ceea ce oferi. Cu cât vei fi mai sincer atunci când îți vei exprima recunoștința, cu atât mai rapid se va schimba viața ta.

Când vei descoperi cât de ușoară este practica recunoștinței și cât de simplu este să o integrezi în viața ta de zi cu zi, și când vei constata pe pielea ta magia acesteia, nu îți vei mai dori niciodată să te întorci la vechea ta viață de dinainte.

Dacă vei practica recunoștința în mică măsură, viața ta se va schimba într-o măsură la fel de mică. Invers, dacă vei practica intens recunoștința în fiecare zi, viața ta se va schimba dramatic, în maniere pe care la ora actuală nu ți le poți imagina.



O CARTE MAGICĂ

„Atunci când ne exprimăm recunoștința, noi nu trebuie să uităm că cea mai înaltă formă de apreciere nu sunt cuvintele rostite, ci viața trăită la unison cu acestea.”

JOHN F. KENNEDY (1917-1963)

Al 35-lea președinte al Statelor Unite

Citind această carte, vei găsi 28 de tehnici magice special concepute pentru a te ajuta să aplici puterea magică a recunoștinței în domeniul stării tale de sănătate, în cel financiar, în cel profesional și în cel al relațiilor, transformându-le astfel încât să îți îndeplinești toate dorințele, de la cele mai mărunte la cele mai mari vise. Vei învăța de asemenea cum să practici recunoștința astfel încât să îți dizolvi problemele și să transformi orice situație negativă într-una pozitivă.

Cunoașterea pe care ți-o oferă această carte îți poate schimba viața și probabil că te va fascina, dar dacă nu o vei pune în practică, ea îți va aluneca printre degete, iar oportunitățile de a-ți schimba cu ușurință viața nu se vor grăbi să apară. Dacă dorești să

te bucuri plenar de beneficiile acestei cărți, va trebui să practici tehnicile descrise în ea timp de 28 de zile la rând, pentru a-ți impregna astfel celulele corpului și mintea subconștientă cu puterea recunoștinței. Abia atunci va putea ea să îți schimbe pentru totdeauna viața.

Practicarea tehnicilor descrise în această carte trebuie să continue așadar timp de 28 de zile la rând. Acest lucru îți va permite să transformi recunoștința într-o obișnuință și într-un mod de viață. Practicarea ei printr-un efort concentrat de-a lungul mai multor zile consecutive îți va garanta schimbarea rapidă – și magică – a vieții.

Fiecare tehnică de magie descrisă în continuare se bazează pe o mare bogăție de învățături secrete, care îți pot dilata enorm cunoașterea. Vei ajunge astfel să înțelegi din ce în ce mai limpede cum funcționează viața și cât de ușor este să te bucuri de viața la care visezi.

Primele 12 tehnici aplică puterea magică a recunoștinței asupra lucrurilor de care te bucuri în momentul prezent și pe care le-ai primit în trecut, căci atât timp cât nu vei fi recunoscător pentru ceea ce ai, magia nu va putea opera, iar tu nu vei primi mai mult. Aceste 12 tehnici vor declanșa pe loc magia recunoștinței.

Următoarele zece tehnici vor aplica puterea magică a recunoștinței asupra dorințelor, viselor și aspirațiilor tale. Ele te vor ajuta să îți transpui în practică aceste dorințe, și astfel să îți transformi ca prin farmec circumstanțele vieții!

Ultimele șase tehnici te vor conduce pe un nivel nou, care îți va permite să îți saturezi fiecare celulă a corpului și fiecare colțișor al minții cu recunoștință. Vei învăța astfel cum să te folosești de puterea magică a recunoștinței pentru a ajuta alți oameni, pentru a-ți dizolva problemele și pentru a schimba în bine orice situație negativă cu care te confrunți.

Nu va trebui să îți modifici în niciun fel programul de zi cu zi pentru a-l adapta la noua ta practică, întrucât tehnicile au fost special concepute pentru a putea fi integrate în orice condiții, indiferent dacă te afli la locul de muncă, acasă, dacă lucrezi sau dacă te bucuri de un weekend ori de o vacanță. Recunoștința este

extrem de portabilă, putând fi luată oriunde și operându-și magia în orice loc și în orice circumstanțe!

Dacă vei rata o zi de practică, vei pierde o parte din beneficiile deja acumulate. De aceea, pentru a te asigura că magia nu dispare din viața ta, cel mai bine este să reîncepi practica cu tehnica descrisă cu trei zile în urmă. Cu alte cuvinte, este bine să reiei ultimele trei zile de practică.

Unele tehnici trebuie practicate dimineța, în timp ce altele trebuie practicate de-a lungul zilei. De aceea, cel mai bine este să citești tehnica recomandată pentru ziua în curs dimineța, imediat după trezirea din somn. Vor exista și tehnici pe care va trebui să le citești seara, căci vor trebui practicate chiar la trezire, dar te voi avertiza de fiecare dată când urmează o astfel de tehnică. Oricum, dacă dorești să te simți pregătit, poți citi în fiecare seară tehnica ce urmează pentru ziua următoare. În acest caz, nu uita totuși să recitești tehnica dimineța, după ce te-ai trezit.

Dacă nu dorești să practici cele 28 de tehnici în ordinea recomandată în această carte, poți să le practici și altfel. Spre exemplu, poți alege o tehnică magică ce se adresează unui domeniu important din viața ta pe care dorești să îl schimbi în bine, și o poți practica timp de trei zile la rând, sau chiar o săptămână întreagă.

La fel de bine poți practica fiecare tehnică timp de o săptămână (sau două tehnici pe săptămână), singura diferență fiind că schimbările se vor produce mai lent în viața ta.

După cele 28 de zile

Dacă ai terminat ciclul de 28 de zile și tehnicile magice corespondente, poți opta pentru repetarea anumitor tehnici pentru a amplifica magia în domeniile în care ai anumite nevoi particulare, cum ar fi cel financiar sau cel al sănătății, pentru a primi slujba de vis, pentru a-ți amplifica succesul la locul de muncă sau pentru a-ți îmbunătăți o relație. Alternativ, poți deschide această carte la întâmplare și poți practica tehnica descrisă la pagina respectivă, pe care ai „atras-o” cu siguranță dintr-un motiv bine determinat. Cel mai probabil, aceea este tehnica ideală pentru tine în ziua respectivă.

Vei găsi de asemenea în carte o serie de recomandări pentru practicarea combinată a anumitor tehnici, fapt care va accelera manifestarea magiei în anumite domenii ale vieții tale.

Este posibil să exagerezi cu recunoștința? Nu, niciodată! Poate viața să devină prea magică? Imposibil! De aceea, practică la infinit aceste tehnici, astfel încât recunoștința să se integreze adânc în conștiința ta, devenind o a doua natură pentru tine. Practic, la sfârșitul celor 28 de zile creierul tău va fi resetat, iar recunoștința va deveni parte integrantă din mintea ta subconștientă, care ți-o va evoca în mod automat în orice situație. Magia pe care vei ajunge să o experimentezi în viața de zi cu zi va fi o sursă constantă de inspirație pentru tine, și fiecare zi din viața ta va deveni spectaculoasă, nici mai mult nici mai puțin!

Tu la ce visezi?

Scopul multora din tehnicile magice care urmează este de a te ajuta să îți împlinești visele. În acest scop, trebuie să îți fie *foarte clar* ce anume îți dorești.

Așează-te în fața calculatorului sau a unei foi de hârtie și fă o listă cu tot ceea ce îți dorești în toate domeniile vieții tale. Gândește-te cât mai detaliat la tot ceea ce dorești să devii, să ai și să faci în domeniul relațiilor, al carierei, al sănătății, în cel financiar și în orice alt domeniu al vieții care ți se pare important. Poți descrie aceste dorințe în oricât de multe detalii, dar focalizează-te exclusiv asupra scopului final, nu asupra „manierei” în care poate fi acesta îndeplinit. Lasă aceste maniere în sarcina magiei recunoștinței, care va găsi cele mai adecvate modalități de îndeplinire a dorințelor tale.

Spre exemplu, dacă îți dorești o slujbă mai bună (o slujbă de vis), gândește-te în detaliu cum ai dori să arate aceasta. Reflectează la lucrurile care ți se par importante, cum ar fi tipul de activitate pe care dorești să o desfășori, felul în care dorești să te simți la locul de muncă, tipul de companie pentru care dorești să lucrezi, tipul de oameni alături de care dorești să lucrezi, numărul de ore pe care dorești să le lucrezi, regiunea în care dorești să fie situată compania și salariul pe care dorești să îl primești. Fii foarte atent la

aceste detalii și notează-le în scris.

Dacă îți dorești bani pentru educația copiilor tăi, gândește-te în toate detaliile la tipul de educație pe care dorești ca aceștia să o primească, la școala pe care dorești ca ei să o urmeze, la costul taxelor școlare, al cărților, hranei, hainelor și transportului, astfel încât să știi exact de câți bani vei avea nevoie.

Dacă îți dorești să călătorești, descrie în scris țările pe care dorești să le vizitezi, timpul pe care dorești să îl petreci în călătorie, locațiile pe care dorești să le vizitezi și lucrurile pe care dorești să le faci, la ce tip de hotel dorești să fii cazat și cu ce mijloc de transport dorești să călătorești.

Dacă îți dorești un partener de cuplu ideal, notează cât mai detaliat caracteristicile pe care dorești să le întruchipeze acesta. Dacă îți dorești îmbunătățirea anumitor relații, descrie aceste relații, inclusiv cum dorești să se transforme ele.

Dacă îți dorești să te bucuri de o stare mai bună de sănătate sau de o condiție fizică îmbunătățită, descrie ce anume dorești să se schimbe. Dacă îți dorești o casă de vis, notează în toate detaliile cum dorești să arate aceasta, cameră cu cameră. Dacă îți dorești anumite obiecte materiale, cum ar fi o mașină, haine sau aparate casnice, notează-le și pe acestea.

Dacă îți dorești să realizezi ceva, de pildă să treci un examen, să îți iei o diplomă, să obții o victorie sportivă, să ai succes ca muzician, ca medic, ca scriitor, ca actor, ca om de știință sau ca om de afaceri, notează în cât mai multe detalii aceste obiective.

Invitația mea este să îți faci timp pentru o listă a viselor tale, pe care să o actualizezi în permanență de-a lungul vieții. Notează pe ea toate dorințele tale, mai mari sau mai mici, lucrurile pe care ți le dorești în momentul de față, dar și cele care dorești să se îndeplinească în luna sau în anul care urmează. Pe măsură ce te gândești la alte dorințe, adaugă-le pe listă, iar pe măsură ce unele dintre acestea se îndeplinesc, șterge-le. O modalitate simplă de a te organiza mai bine constă în gruparea dorințelor tale pe categorii:

- Sănătate și corp
- Carieră și muncă
- Bani

- Relații
- Dorințe personale Lucruri materiale

Notează apoi lucrurile pe care ți le dorești pentru fiecare categorie.

Dacă ți-ai clarificat ce anume îți dorești de la viață, puterea magică a recunoștinței poate opera mult mai eficient în direcția în care dorești să îți schimbi viața, ceea ce înseamnă că ești pregătit pentru marea aventură pe care ești pe punctul de a o începe!



Ziua 1

ENUMERĂ BINECUVÂNTĂRILE DIN VIAȚA TA

„De îndată ce am început să enumăr binecuvântările din viața mea, aceasta s-a schimbat dramatic.”

WILLIE NELSON (n. 1933)

Compozitor și interpret

Ai auzit probabil spunându-se că este bine să îți numeri binecuvântările din viața ta, și ori de câte ori te gândești la lucrurile pentru care te simți recunoscător, exact asta faci. Nu știu însă cât de mult ți-ai dat seama de puterea magică pe care o are această practică, ce îți poate schimba dramatic întreaga viață!

Atunci când te simți recunoscător pentru toate lucrurile bune din viața ta, oricât de minore ar fi acestea, numărul lor începe să crească imediat. Spre exemplu, dacă te simți recunoscător pentru banii pe care îi ai, oricât de puțini ar fi aceștia, începi să primești alți bani, ca prin farmec. Dacă te simți recunoscător pentru o

relație, chiar dacă aceasta nu este perfectă, ea se va îmbunătăți peste noapte, în mod miraculos. Dacă te simți recunoscător pentru slujba pe care o ai, chiar dacă aceasta nu este slujba la care visezi, lucrurile la locul de muncă vor începe să se schimbe, vei începe să te bucuri din ce în ce mai mult de slujba ta și îți vor apărea noi oportunități în plan profesional.

Există și un revers al acestei tehnici. Atunci când nu îți enumeri binecuvântările, este foarte ușor să cazi în capcana evocării neintenționate a lucrurilor negative din viața ta. Tu faci acest lucru ori de câte ori te gândești sau vorbești despre lucrurile pe care nu le ai, ori de câte ori critici sau dai vina pe altcineva, ori de câte ori te plângi de traficul aglomerat, de așteptarea la o coadă, de o întârziere, de guvern, de faptul că nu ai destui bani sau de vreme. Din păcate, atunci când enumeri lucrurile negative din viața ta, acestea se amplifică, ba mai mult, cu fiecare evocare a unui aspect negativ, tu blochezi o binecuvântare care se îndreaptă către tine. Personal, am practicat ambele metode de-a lungul vieții mele, și pot să te asigur că singura modalitate de a te bucura de abundență este enumerarea binecuvântărilor din viața ta.

„Este de preferat să pierzi șirul binecuvântărilor pe care le enumeri decât să pierzi aceste binecuvântări prin enumerarea necazurilor din viața ta.”

MALTBIE D. BABCOCK (1858-1901)

Scriitor și cleric

De aceea, începe să Enumeri Binecuvântările din viața ta de îndată ce te trezești sau cât mai devreme în timpul dimineții. Fă acest lucru în scris, notând aceste binecuvântări pe o foaie de hârtie, în calculator sau într-un jurnal al recunoștinței. Începe cu o listă de zece lucruri bune din viața ta care te fac să te simți binecuvântat și pentru care te simți recunoscător.

Când Einstein își exprima recunoștința, el se gândea întotdeauna la *motivele* pentru care se simțea recunoscător. Fă și tu acest lucru. Ori de câte ori te gândești la *motivele* pentru care te simți recunoscător pentru existența în viața ta a unei persoane, a unui obiect sau a unei situații, sentimentul recunoștinței devine automat mai profund! De aceea, alături de fiecare articol de pe lista ta notează și motivele pentru care te simți recunoscător.

Iată câteva exemple care ilustrează ce doresc să spun:

- Mă simt sincer binecuvântat să am _____ ce? _____ deoarece _____ de ce? _____
- Sunt fericit și mă simt recunoscător pentru _____ ce? _____ deoarece _____ de ce? _____
- Mă simt sincer recunoscător pentru _____ ce? _____ deoarece _____ de ce? _____
- Mulțumesc din toată inima pentru _____ ce? _____ deoarece _____ de ce? _____

Dacă ai terminat lista celor zece binecuvântări, recitește-o, fie cu voce tare, fie în gând. După citirea fiecărei binecuvântări, repetă de trei ori cuvintele magice: *mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc*, și lasă-te pătruns de cât mai multă recunoștință pentru binecuvântarea respectivă.

Pentru a-ți amplifica și mai mult recunoștința, o poți adresa lui Dumnezeu, Universului, Spiritului, Iubirii, Vieții, Sinelui tău Superior sau oricărui alt concept sacru care te inspiră. Ori de câte ori este focalizată către cineva sau către ceva, puterea recunoștinței se amplifică, dând astfel naștere unei magii încă și mai puternice! Așa se explică de ce populațiile indigene și cele din antichitate au ales ca simbol al recunoștinței lor soarele. În acest fel, ele se foloseau de un simbol fizic pentru a reprezenta sursa universală a binelui suprem și pentru a-și amplifica astfel recunoștința prin focalizarea asupra simbolului ales.

Practica enumerării binecuvântărilor din viața ta este atât de simplă și de eficientă încât te invit să adaugi pe listă alte zece binecuvântări în fiecare din zilele care vor urma, până la încheierea ciclului de 27 de zile. Poate crezi că va fi dificil să găsești de fiecare dată alte zece binecuvântări pentru care te simți recunoscător, dar te asigur că cu cât te vei gândi mai mult, cu atât mai ușor îți va fi să îți dai seama *cât de multe sunt motivele pentru a te simți recunoscător*. Analizează-ți cu atenție viața și devino conștient de toate lucrurile bune din ea pe care le-ai primit și continui să le primești zi de zi. Sunt *atât de multe* lucruri pentru care ar trebui să te simți recunoscător!

Spre exemplu, îți poți exprima recunoștința pentru casa în care locuiești, pentru familia ta, pentru munca pe care o faci și pentru animalele de casă; pentru lumina și căldura soarelui, pentru apa pe care o bei, pentru alimentele pe care le consumi și pentru aerul pe care îl respiri. Fără acestea nu ai putea exista. În mod similar, îți poți exprima recunoștința pentru copaci, animale, oceane, pasări, flori, plante, cerul albastru, ploaie, stele, lună și pentru frumoasa planetă pe care trăim cu toții.

Îți poți exprima recunoștința pentru cele cinci simțuri fizice: pentru ochii care văd, pentru urechile care aud, pentru gura care poate gusta, pentru nasul care miroase și pentru pielea care îți permite să simți prin atingere. Îți poți exprima recunoștința pentru picioarele care îți permit să mergi, pentru mâinile care îți permit să faci atât de multe lucruri, pentru vocea care îți permite să te exprimi și să comunici cu ceilalți. Poți oferi mulțumiri pentru uimitorul sistem imunitar al corpului tău, care te ferește de atât de multe boli, și pentru toate organele care îți susțin corpul astfel încât tu să poți funcționa în această lume. Te poți minuna apoi, plin de recunoștință, de măreția complexă a minții tale, pe care niciun computer din lume nu o poate egala.

Iată o listă cu subiecte la care te poți gândi pentru a-ți aduce aminte de principalele domenii ale vieții în care ai motive pentru a te simți recunoscător. De bună seamă, poți adăuga la ea orice subiect care ți se pare important în momentul de față.

Subiecte care îți pot evoca Magia Recunoștinței:

- *Sănătate și corp*
- *Muncă și succes*
- *Bani*
- *Relații*
- *Pasiuni*
- *Fericire*
- *Iubire*
- *Viață*
- *Natură: planeta Pământ, aer, apă; soare*
- *Bunuri materiale și servicii*
- *Orice alt subiect, la alegerea ta*

Ori de câte ori practici tehnica Enumerării Binecuvântărilor, la

sfârșitul ei ar trebui să te simți mult mai bine. De aceea, starea ta de spirit exprimă întotdeauna intensitatea recunoștinței pe care ai simțit-o. Cu cât te-ai simțit mai recunoscător, cu atât mai fericit ești la ora actuală și cu atât mai rapid se va schimba viața ta în bine. Desigur, vor fi zile în care îți va fi mai ușor să te simți fericit, și altele în care vei atinge mai greu această stare de spirit, dar atât timp cât vei continua să practici zilnic Enumerarea Binecuvântărilor, vei observa o diferență din ce în ce mai mare față de ziua precedentă, iar binecuvântările din viața ta se vor multiplica într-o manieră magică!

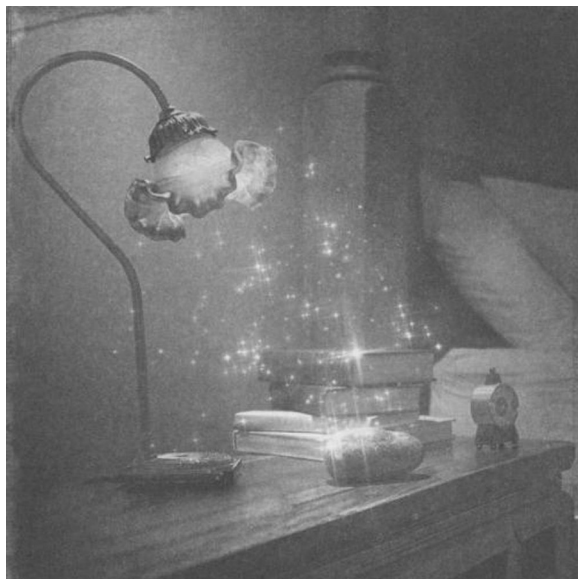
Notă Magică

Citește astăzi instrucțiunile referitoare la tehnica magică pe care va trebui să o aplici a doua zi, căci va trebui să faci ceva anume înainte de a o putea pune în practică.

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 1

Enumeră binecuvântările din viața ta

- 1. De îndată ce îți începi ziua, fă o listă cu **zece** binecuvântări din viața ta pentru care te simți recunoscător.
- 2. Notează în scris *de ce* te simți recunoscător pentru fiecare dintre ele.
- 3. Recitește lista cu voce tare sau în sinea ta. După citirea fiecărei binecuvântări, spune *mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc* și conștientizează cât mai intens recunoștința pe care o simți pentru binecuvântarea respectivă.
- 4. Repetă primii trei pași ai acestei tehnici în următoarele 27 de zile, dimineața, de îndată ce te trezești.
- 5. Citește astăzi tehnica magică pe care trebuie să o practici mâine.



Ziua 2

PIATRA MAGICĂ

„Gândește-te la binecuvântările de care te bucuri în momentul de față, căci orice om are numeroase motive să se simtă binecuvântat; nu te gândi la nenorocirile din trecut, deși orice om a trecut prin astfel de evenimente neplăcute.”

CHARLES DICKENS (1812-1870) Scriitor

La începutul practicării acestor tehnici magice este nevoie de mai multe zile de practică la rând pentru ca recunoștința să devină o obișnuință. Orice lucru care îți reamintește să te simți recunoscător contribuie decisiv la transformarea în bine a vieții tale, iar acesta este scopul oricărei tehnici de magie.

Lee Brower a prezentat tehnica pietrei recunoștinței în filmul și în cartea *Secretul*. El a povestit în această direcție istoria tatălui unui copil aflat pe patul de moarte care a folosit o piatră pentru a-și exprima recunoștința pentru sănătatea fiului său, care s-a vindecat apoi în mod miraculos. De atunci, piatra recunoștinței a fost folosită de foarte mulți oameni din întreaga lume pentru a obține mai mulți

bani, pentru a se vindeca sau pentru a se bucura de fericire.

Începe prin a găsi o piatră potrivită. Alege o piatră relativ mică, astfel încât să îți încapă cu ușurință în palmă și să o poți strânge în pumn. Piatra ar trebui să fie rotundă, fără muchii ascuțite care să te rănească și să nu fie prea grea, astfel încât să te simți cât mai bine atunci când o ții în mână. Caută această piatră în grădină, pe malul unui râu, în natură, pe plajă sau într-un parc. Dacă nu ai acces la astfel de locuri, roagă un vecin, un prieten sau un membru de familie să găsească o piatră pentru tine. Poți folosi la fel de bine o piatră prețioasă pe care o ai deja.

Dacă ți-ai găsit Piatra Magică, pune-o la căpătâiul patului, într-un loc în care să o poți vedea cu ușurință atunci când te duci la culcare. Dacă este necesar, fă-i loc mutând alte obiecte, astfel încât piatra să se afle în câmpul tău vizual atunci când te afli în pat. Spre exemplu, dacă ai un ceas deșteptător, o poți așeza chiar lângă acesta.

În seara zilei de astăzi, chiar înainte de culcare, ia Piatra Magică într-o mână și strânge-o în pumn.

Amintește-ți de toate lucrurile bune care ți s-au întâmplat de-a lungul zilei și alege dintre ele *cel mai bun* lucru pentru care te simți recunoscător. Rostește apoi cuvântul magic *mulțumesc*, exprimându-ți astfel recunoștința pentru acest lucru. În final, pune Piatra Magică la locul ei, lângă pat. Asta-i tot!

În următoarele 26 de zile, repetă în fiecare seară acest exercițiu. Înainte de culcare, gândește-te la tot ce ți s-a întâmplat peste zi și alege *cel mai bun* lucru care ți s-a întâmplat pentru care te simți recunoscător. Ține Piatra Magică în mână și exprimă-ți recunoștința pentru acel eveniment, rostind cuvântul *mulțumesc*.

Poate că tehnica ți se pare simplistă, dar te asigur că ea va declanșa o suită de evenimente magice în viața ta.

Pentru a putea alege *cel mai bun* lucru care ți s-a întâmplat în ziua respectivă pentru care te simți recunoscător, va trebui să evoci diferite lucruri bune care ți s-au întâmplat. Cu alte cuvinte, tehnica te ajută să evoci și să evaluezi o sumedenie de lucruri bune din viața ta, astfel încât să îl poți alege pe *cel mai bun* dintre ele. În plus, ea te va ajuta să adormi și să te trezești zilnic într-o stare de

recunoștință.

Împreună cu Enumerarea Binecuvântărilor, Piatra Magică te va ajuta să îți începi și să îți închei ziua într-o stare de recunoștință. Aceste două tehnici sunt atât de puternice încât îți pot schimba dramatic viața în bine în numai câteva luni, chiar fără a le adăuga alte tehnici. Cartea de față își propune însă să îți schimbe încă și mai rapid viața în bine, scop în care îți oferă nu doar o tehnică magică sau două, ci o sumedenie de astfel de tehnici. Așa cum spuneam, recunoștința este o forță magnetică ce atrage în viața ta noi motive de recunoștință. De aceea, concentrarea ei de-a lungul celor 28 de zile va intensifica la maxim puterea magnetică a recunoștinței tale, astfel încât toate lucrurile pe care ți le dorești să fie atrase rapid în viața ta!

Notă Magică

Citește astăzi instrucțiunile referitoare la tehnica magică pe care va trebui să o aplici a doua zi, căci va trebui să aduni anumite fotografii pentru a o putea pune în practică.

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 2

Piatra Magică

■ 1. Repetă primii trei pași ai Tehnicii Magice Numărul 1 - Enumerarea Binecuvântărilor din viața ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele și *motivele* pentru care te simți recunoscător. Recitește apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc*, cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

■ 2. Găsește o Piatră Magică și pune-o la căpătâiul patului tău.

■ 3. Seara, înainte de culcare, ia Piatra Magică în mână și gândește-te la *cel mai bun* lucru care ți s-a întâmplat astăzi.

■ 4. Rostește cuvântul magic *mulțumesc*, exprimându-ți astfel recunoștința pentru acest lucru.

■ 5. Repetă tehnica Piatra Magică în fiecare seară în următoarele 26 de zile.

■ 6. Citește astăzi instrucțiunile referitoare la tehnica magică pe care va trebui să o aplici mâine.



Ziua 3

RELAȚIILE MAGICE

Imaginează-ți că ești singurul om de pe Pământ. Cu siguranță, în acest caz nu ți-ai dori nimic. Ce rost ar avea să crezi o pictură dacă nimeni nu ar vedea-o? Ce rost ar avea să compui muzică dacă nimeni nu ar asculta-o? Ce rost ar avea să inventezi ceva dacă nimeni nu s-ar bucura de invenția ta? Ce rost ar avea să te muți altundeva, de vreme ce și acolo vei fi la fel de singur? Practic, viața nu ți-ar oferi nicio plăcere și nicio bucurie.

Bucuria și semnificația în viață nu apar decât în urma contactelor și relațiilor cu alți oameni. De aceea, aceste relații îți afectează viața într-o măsură mai mare decât orice altceva. Dacă dorești să ai parte de o viață frumoasă și încărcată de semnificație, este absolut esențial să înțelegi cum îți afectează relațiile tale viața în momentul de față și de ce sunt ele cele mai puternice canale ale magiei recunoștinței.

La ora actuală, știința a început să confirme înțelepciunea marilor înțelepți din trecut. Există tot mai multe studii care arată că oamenii care practică recunoștința se simt mai conectați cu

prietenii și cu membrii familiei lor și se bucură de relații mai armonioase, ba chiar și de simpatia colegilor și a necunoscuților. Dar cele mai uimitoare statistici rezultate din aceste studii indică faptul că pentru ca o relație să poată înflori, pentru *fiecare* lamentare referitoare la persoana respectivă (rostită în gând sau cu voce tare) sunt necesare zece binecuvântări adresate ei! Cu alte cuvinte, un număr mai mic de zece binecuvântări pentru fiecare lucru rău spus sau gândit despre persoana în cauză va conduce la deteriorarea relației, iar dacă aceasta reprezintă o căsnicie, poate conduce chiar la divorț.

Recunoștința conduce la înflorirea relațiilor. De aceea, dacă îți vei amplifica această atitudine față de fiecare relație a ta, te vei bucura de foarte multă fericire și împlinire în cadrul acestora. În plus, recunoștința astfel exprimată nu îți va transforma doar relațiile, ci și pe tine însuți. Indiferent ce temperament ai la ora actuală, recunoștința te va face mai răbdător, mai înțelegător, mai plin de compasiune și de bunătate, astfel încât la un moment dat nu te vei mai recunoaște deloc. Micile stări de iritare și lamentările de altădată legate de relația ta vor dispărea ca prin farmec, căci atunci când te simți cu adevărat recunoscător unei alte persoane nu îți mai dorești să o schimbi în vreun fel. Nu te mai simți tentat să o critici, să o învinovățești de ceva sau să te plângi din cauza ei, căci vei fi prea ocupat fiindu-i recunoscător pentru toate calitățile ei. De fapt, nici măcar nu vei mai sesiza lucrurile de care te plângeai altădată!

„Noi nu putem spune că trăim cu adevărat decât în acele momente în care inima noastră devine conștientă de comorile sale.”

THORNTON WILDER (1897–1975)

Scriitor și dramaturg

Cuvintele sunt extrem de puternice și pot răni foarte grav. Mai dramatic este faptul că lamentările tale față de o altă persoană îți fac rău *ție* însuși. Cel care vei avea de suferit în final vei fi *tu*. Datorită legii atracției, tu atragi în viața ta tot ceea ce afirmi sau gândești despre o altă persoană. De aceea ne-au învățat marii gânditori ai lumii să fim recunoscători. Ei știau foarte bine că pentru a primi mai mult în viața ta, pentru ca aceasta să se îmbunătățească în mod magic, tu trebuie să le fii recunoscător celorlalți pentru că sunt exact așa cum sunt. Tu cum te-ai simți

dacă toți oamenii din viața ta ți-ar spune: „Te iubesc exact așa cum ești”?

Așadar, tehnica magică pe care o vei aplica astăzi constă în a le fi recunoscător oamenilor pentru că sunt exact așa cum sunt! Chiar dacă te bucuri de relații bune cu toți oamenii, acestea vor deveni încă și mai armonioase dacă vei practica această tehnică. Cu fiecare nou motiv de recunoștință față de o altă persoană, magia recunoștinței tale se va amplifica dramatic, iar relațiile tale vor deveni mai strânse și îți vor oferi mai multă împlinire și bucurie decât ai fi crezut vreodată.

În acest scop, alege trei relații dintre cele mai strânse și gândește-te la motivele pentru care te simți recunoscător acestor persoane. De pildă, îți poți alege soția sau soțul, fiul sau fiica, tatăl, mama, cel mai bun prieten, partenerul de afaceri, fratele sau sora, unul din bunici sau un unchi. Alege cele mai importante trei relații din viața ta și asigură-te că ai o fotografie a acestor persoane. În fotografie, aceasta trebuie să fie singură sau împreună cu tine.

Dacă ai selectat cele trei relații și ai făcut rost de fotografii, poți începe aplicarea magiei. Așează-te într-o poziție confortabilă și gândește-te la toate lucrurile pentru care te simți recunoscător pentru existența acestei persoane în viața ta. Ce iubești cel mai mult la ea? Care sunt cele mai importante calități ale sale? Spre exemplu, te poți simți recunoscător pentru răbdarea ei, pentru capacitatea ei de a te asculta, pentru talentele, puterea, discernământul, înțelepciunea, umorul, ochii, zâmbetul sau inima ei bună. La fel, te poți simți recunoscător pentru toate activitățile pe care le practicați împreună și care îți fac atâta plăcere sau îți poți aduce aminte de un moment crucial din viața ta în care persoana respectivă te-a ajutat, te-a îngrijit sau te-a sprijinit.

După ce ai reflectat o vreme la toate motivele de recunoștință pe care le ai în legătură cu această persoană, așază fotografia ei în fața ta și notează în scris cinci lucruri pentru care te simți cel mai recunoscător. În tot acest timp privește fotografia persoanei și începe fiecare frază cu cuvintele magice: „*Îți mulțumesc*”. Adresează-te persoanei pe numele ei, iar apoi notează motivul pentru care te simți recunoscător:

● Îți mulțumesc, numele pentru ce?

Spre exemplu: „Îți mulțumesc, John, pentru că mă faci întotdeauna să râd”, sau „Îți mulțumesc, mamă, pentru că m-ai sprijinit atât de mult în timpul facultății”.

Dacă ai terminat de întocmit cele trei liste, ia fotografiile persoanelor și du-le cu tine oriunde ai merge astăzi. Așează-le de fiecare dată în fața ta și uită-te cât mai des la ele. Ori de câte ori le arunci o privire nouă, mulțumește-le celor trei persoane rostind cuvântul magic *mulțumesc* și numele lor:

Îți mulțumesc, Hayley.

Dacă ai de mers în foarte multe locuri, ia cu tine fotografiile în geantă sau într-un buzunar și fă efortul de a le scoate de cel puțin trei ori de-a lungul zilei, repetând procedura de mai sus.

Aceasta este cea mai bună manieră de a folosi puterea magică a recunoștinței pentru a-ți transforma relațiile în Relații Magice. Deși cartea de față nu îți cere acest lucru, dacă dorești poți aplica zilnic această tehnică uimitoare, astfel încât relațiile tale să devină mai înfloritoare ca oricând. În acest scop, nu trebuie să schimbi de fiecare dată persoanele cărora le adresezi recunoștința ta. Îi poți oferi recunoștința ta aceleiași persoane ori de câte ori dorești. De altfel, cu cât vei face mai des acest lucru, cu atât mai miraculoasă va fi transformarea relației cu această persoană.

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 3

Relațiile magice

■ 1. Repetă primii trei pași ai Tehnicii Magice Numărul 1 - Enumerarea Binecuvântărilor din viața ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele și *motivele* pentru care te simți recunoscător. Recitește apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc*, cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

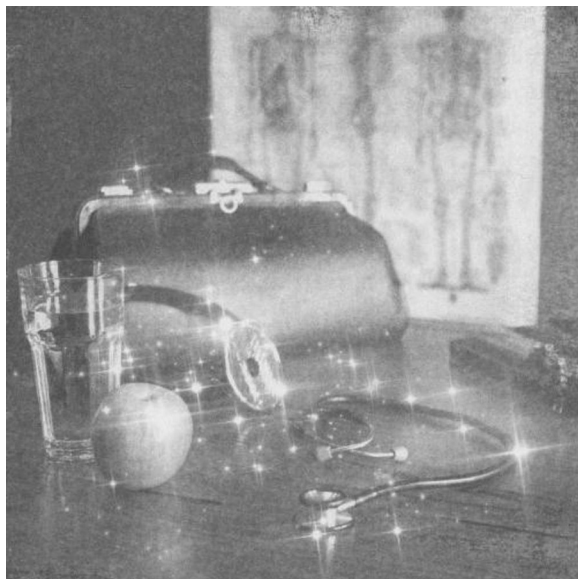
■ 2. Alege **trei** din cele mai strânse relații ale tale și fă rost de fotografiile celor trei persoane.

■ 3. Așază fotografia unei persoane în fața ta și notează în scris **cinci** motive pentru care te simți cel mai recunoscător pentru existența ei în viața ta. Repetă procedura și pentru celelalte două persoane.

■ 4. Începe fiecare frază cu cuvintele magice: „*Îți mulțumesc*”. Adresează-te persoanei pe numele ei, iar apoi notează motivul pentru care te simți recunoscător.

■ 5. Ia fotografiile persoanelor și du-le cu tine oriunde ai merge astăzi. Așează-le de fiecare dată în fața ta și uită-te cât mai des la ele. Fă acest lucru de cel puțin trei ori de-a lungul zilei și mulțumește-le celor trei persoane rostind cuvântul magic *mulțumesc* și numele lor. „*Îți mulțumesc, Hayley*”.

■ 6. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică și rostește cuvântul magic *mulțumesc*, exprimându-ți astfel recunoștința pentru lucrul *cel mai bun* care ți s-a întâmplat în ziua respectivă.



Ziua 4

SĂNĂTATEA MAGICĂ

„Sănătatea este cea mai mare comoară.”

VIRGIL (70 î.Ch. – 19 î.Ch.) Poet roman

Sănătatea este cel mai prețios lucru în viață, dar cei mai mulți dintre oameni nu fac nimic pentru a o cultiva, considerând-o de la sine înțeleasă. De fapt, singurele momente în care își aduc aminte de ea sunt cele în care o pierd. Abia atunci își dau ei seama că fără sănătate nu au nimic.

Există un proverb italian care descrie perfect adevărul legat de sănătate: „Cine se bucură de o sănătate perfectă este un om bogat, chiar dacă nu realizează acest lucru.” Deși noi nu ne gândim la acest adevăr decât rareori, cu toții îi înțelegem valoarea atunci când ne îmbolnăvim de cea mai mică boală, cum ar fi o banală răceală. Atunci când suntem bolnavi, singurul lucru pe care ni-l mai dorim pe lume este să ne facem bine, și nimic altceva nu mai contează pentru noi până când nu ne recâștigăm starea de sănătate optimă.

Sănătatea este un dar pe care ni-l oferă în permanență viața, zi după zi. De aceea, pe lângă alte metode pe care le aplicăm pentru a ne păstra sănătatea, noi trebuie să fim recunoscători pentru starea noastră de sănătate actuală, dacă dorim să ne bucurăm de și mai multă sănătate!

Reține:

*„Celui care simte o stare de **recunoștință** (pentru că este sănătos) i se va mai da și el va trăi în abundență. Celui care nu simte o stare de **recunoștință** (pentru că este sănătos) i se va lua și ceea ce are.”*

Foarte mulți oameni optează pentru un mod sănătos de viață, dar continuă să se îmbolnăvească. De aceea, *oferirea* de mulțumiri pentru sănătatea *primită* (de care te bucuri deja) este absolut vitală. Dacă îți vei exprima recunoștința pentru starea ta de sănătate actuală, tu nu numai că ți-o vei putea menține, dar vei declanșa o magie care îți va permite să te bucuri de o sănătate încă și mai bună. Mai mult, vei simți această îmbunătățire încă din primul moment. Micile dureri, alunițele, cicatricile sau alte semne de pe corp vor dispărea ca prin farmec, iar energia, vitalitatea și fericirea ta vor crește direct proporțional.

Așa cum vei afla mai târziu în această carte, practicarea zilnică a recunoștinței pentru starea de sănătate îți va îmbunătăți vederea, auzul și celelalte simțuri, inclusiv toate funcțiile tale corporale. Și totul se va întâmpla ca prin magie!

*„Recunoștința este simultan un vaccin,
o antitoxină și un antiseptic.”*

JOHN HENRY JOWETT (1864 - 1923)

Scriitor și predicator prezbiterian

Gradul în care te simți recunoscător pentru starea ta de sănătate coincide perfect cu gradul în care se va îmbunătăți ca prin magie această sănătate, și invers: gradul în care te simți nerecunoscător pentru starea ta de sănătate coincide întocmai cu gradul în care starea ta de sănătate se va deteriora. Deteriorarea stării de sănătate se traduce prin reducerea nivelului de energie și de vitalitate, slăbirea sistemului imunitar, pierderea clarității mentale și reducerea eficienței celorlalte funcții corporale și mentale.

Invers, recunoștința pentru starea bună de sănătate permite primirea unei sănătăți și mai bune pentru care să te simți recunoscător, și în plus elimină stresul și tensiunile din corpul și din mintea ta. Există studii științifice care au arătat că stresul și tensiunile sunt sursa foarte multor boli, dar și că oamenii care practică recunoștința se vindecă mai rapid și trăiesc mai mulți ani!

Starea ta actuală de sănătate reflectă întocmai cât de recunoscător te-ai simțit până acum pentru ea. În mod normal ar trebui să te simți fabulos în fiecare zi. Dacă te simți greoi, iar viața ți se pare un efort continuu, sau dacă nu te simți mai tânăr decât reflectă vârsta ta, înseamnă că ai o stare de sănătate deteriorată. Una din principalele cauze ale acestei pierderi a vitalității este lipsa de recunoștință. Din fericire, această stare de lucruri este pe punctul de a se schimba, căci de acum înainte vei folosi puterea magică a recunoștinței pentru a-ți îmbunătăți starea de sănătate corporală și psihică!

Practica Sănătății Magice începe cu citirea paragrafelor care urmează, legate de nivelul tău actual de sănătate fizică. După ce citești fiecare rând scris cu caractere italice pentru o parte anume a corpului tău, închide ochii și repetă fraza în sinea ta, simțindu-te cât de recunoscător poți pentru respectiva parte corporală. Îți reamintesc în această direcție că dacă te vei gândi de ce te simți recunoscător pentru ea, starea ta de recunoștință se va intensifica în mod natural, și cu cât mai intensă va fi această stare, cu atât mai rapid vei vedea apariția unor rezultate uluitoare la nivelul corpului tău.

Gândește-te la picioarele și la tălpile tale; ele reprezintă principalul tău mijloc de transport de-a lungul întregii vieți. Reflectează la toate lucrurile pe care le faci cu picioarele, de la păstrarea echilibrului și până la ridicat, așezat, exerciții fizice, dans, urcarea treptelor, condusul mașinii, dar mai presus de orice, miracolul mersului. Picioarele și tălpile îți permit să mergi prin casă, să te duci la baie, să mergi până la bucătărie ca să bei un pahar cu apă sau să te deplasezi până la mașină. Ele te conduc prin magazine, de-a lungul străzilor, către aeroport sau de-a lungul plajei. Pe scurt, capacitatea de a merge îți oferă libertatea de a te bucura de viață! De aceea, spune: „*Mulțumesc pentru picioarele și tălpile mele*”, dar fă-o sincer și cu ardoare.

În continuare, gândește-te la brațele și la mâinile talei, inclusiv la toate lucrurile pe care le apuci sau le faci cu ajutorul lor de-a lungul unei zile. Mâinile sunt principalele tale unelte de-a lungul vieții și le folosești nonstop în fiecare zi, aproape clipă de clipă. Ele îți permit să scrii, să mănânci, să folosești un telefon sau un computer, să faci duș, să te îmbraci, să folosești toaleta, să ridici și să ții diferite lucruri, practic, să faci absolut tot ce faci. Fără ajutorul lor, ai depinde de alți oameni care ar trebui să facă aceste lucruri în locul tău. De aceea, spune: *„Mulțumesc pentru mâinile, palmele și degetele mele!”*

Gândește-te acum la cele cinci simțuri și cât de uimitoare sunt ele. Simțul mirosului îți oferă o plăcere fără egal ori de câte ori mănânci sau bei ceva bun. Atunci când acest simț este diminuat temporar, de pildă în timpul unei răceli, plăcerea mâncatului și a băutului se reduce. De aceea, spune: *„Mulțumesc pentru uimitorul meu simț al gustului!”*

Simțul mirosului îți permite să experimentezi miresmele sublime ale florilor, ale unui parfum, ale așternuturilor proaspăt spălate, ale gătitului, ale focului care arde în șemineu într-o noapte de iarnă, ale aerului într-o zi frumoasă de vară, ale ierbii proaspăt cosite sau ale pământului reavăn imediat după ploaie. De aceea, spune: *„Mulțumesc pentru uimitorul meu simț al mirosului!”*

Dacă nu ai avea un simț tactil, nu ai putea face diferența dintre cald și rece, dintre moale și ascuțit sau dintre catifelat și aspru. Nu ai putea simți obiectele și nu ai putea oferi sau primi dragoste la nivel fizic. Acest simț îți permite să le oferi celor dragi o îmbrățișare plină de iubire sau să strângi mâna cuiva într-un gest sublim de prietenie. De aceea, spune: *„Mulțumesc pentru uimitorul meu simț al atingerii!”*

Gândește-te acum la miracolul vederii, care îți permite să vezi fețele celor dragi, să citești cărți, ziare și emailuri, să te uiți la televizor, să contempli frumusețea naturii și, cel mai important lucru între toate, să îți privești propria viață. Încearcă să te legi la ochi cu o eșarfă timp de o oră și să faci ceea ce faci de obicei, și vei ajunge să îți apreciezi într-o mai mare măsură simțul văzului. De aceea, spune: *„Mulțumesc pentru ochii mei, care îmi permit să văd totul!”*

În continuare, gândește-te la urechile tale, care îți permit să îți auzi propria voce, dar și vocile celorlalți oameni, astfel încât să poți comunica cu ei. Dacă nu ai avea urechi și dacă nu te-ai bucura de simțul auzului, tu nu ai putea folosi un telefon, nu ai putea asculta muzică, radioul, pe cineva drag vorbind sau orice alte sunete din lumea înconjurătoare. De aceea, spune: *„Mulțumesc pentru uimitorul meu simț al auzului!”*

Folosirea oricăruia din cele cinci simțuri ar fi imposibilă fără ajutorul creierului, care procesează milioane de informații pe secundă provenite de la organele tale de simț! De fapt, cel care îți permite să experimentezi viața este creierul tău, ale cărui performanțe nu pot fi imitate de niciun computer din lume, oricât de complex ar fi. De aceea, spune: *„Mulțumesc pentru creierul meu și pentru uimitoarea mea minte!”*

Gândește-te acum la miile de miliarde de celule care lucrează fără încetare în corpul tău pentru a-ți asigura sănătatea și viața. Spune: *„Vă mulțumesc, celulele mele!”* Gândește-te apoi la organele care îți susțin viața, filtrând, purificând și regenerând totul în organismul tău. Reflectează la faptul că munca acestora este automată, neobligându-te să te gândești la ea. De aceea, spune: *„Vă mulțumesc, organele mele, pentru că funcționați atât de perfect!”*

Dar cel mai mare miracol dintre toate simțurile, sistemele, funcțiile și organele tale corporale este cel al inimii. De activitatea acesteia depinde viața tuturor celorlalte organe, căci inima este cea care menține fluxul vieții la nivelul întregului corp. De aceea, spune: *Mulțumesc pentru inima mea puternică și sănătoasă!”*

În continuare, ia o foaie de hârtie și scrie pe ea cu litere mari și îngroșate:

DARUL SĂNĂTĂȚII MĂ MENȚINE ÎN VIAȚĂ.

Poartă la tine această foaie astăzi și pune-o la vedere în oriunde te-ai duce, astfel încât să o poți privi cât mai des. Dacă lucrezi la un birou, o poți așeza chiar în fața ta. În cazul în care conduci, așează-o într-un loc în care să îi poți arunca oricând dorești o privire. Dacă stai mai mult pe-acasă, așează-o în fața oglinzii din baie sau lângă telefon. Pe scurt, alege un loc în care să ai garanția că o vei putea

privi cât mai des.

În cel puțin patru ocazii diferite, citește de-a lungul zilei de azi cuvintele scrise pe foaie, cât mai lent, și lasă-te pătruns de recunoștință pentru sublimul dar al sănătății.

Recunoștința pentru starea de sănătate este esențială pentru menținerea acesteia, dar reprezintă simultan și o garanție că ea se va îmbunătăți în continuare, oferindu-ți mai multă energie și poftă de viață. Dacă recunoștința ar fi folosită în paralel cu tratamentele medicale convenționale, am asista la o veritabilă revoluție în medicină, iar ratele de recuperare și miracolele vindecătoare nu ar înceta să ne uimească.

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 4

Sănătatea Magică

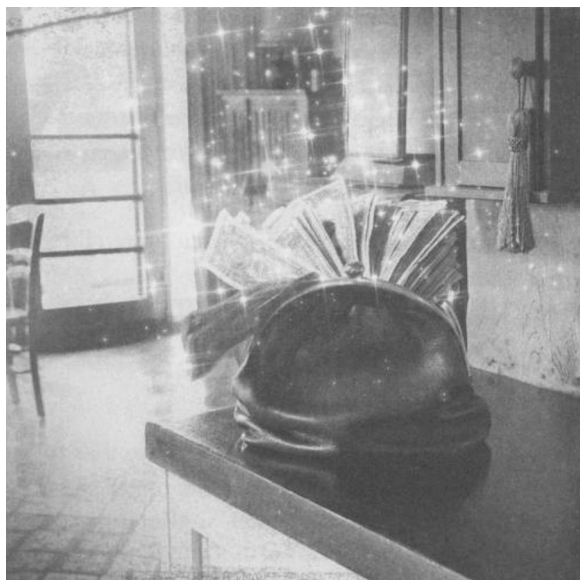
■ 1. Repetă primii trei pași ai Tehnicii Magice numărul 1 - Enumerarea Binecuvântărilor din viața ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele și *motivele* pentru care te simți recunoscător. Recitește apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc* cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

■ 2. Ia o foaie de hârtie și scrie pe ea cu litere mari și îngroșate: **DARUL SĂNĂTĂȚII MĂ MENȚINE ÎN VIAȚĂ.**

■ 3. Poartă la tine această foaie astăzi și pune-o la vedere oriunde te-ai duce.

■ 4. În cel puțin **patru** ocazii diferite, citește de-a lungul zilei cuvintele scrise pe foaie, cât mai lent, și lasă-te pătruns de recunoștință pentru sublimul dar al sănătății.

■ 5. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică și rostește cuvântul magic *mulțumesc*, exprimându-ți astfel recunoștința pentru lucrul cel mai bun care ți s-a întâmplat în ziua respectivă.



Ziua 5

BANII MAGICI

*„Recunoștința înseamnă bogăție.
Lamentarea înseamnă sărăcie.”*

AFORISM AL ȘTIINȚEI CREȘTINE

Dacă nu ai suficienți bani, este bine să înțelegi că grijile, invidia, gelozia, dezamăgirea, descurajarea, îndoielile sau teama legată de bani nu te vor ajuta niciodată să câștigi mai mult, căci toate aceste emoții negative derivă din sentimentul lipsei de recunoștință pentru banii pe care îi ai. Lamentările, certurile și frustrările legate de bani, criticarea prețului unui anumit produs sau ironizarea altor persoane din cauza banilor nu sunt gesturi de recunoștință, și deci nu pot conduce la rezolvarea situației tale financiare. Dimpotrivă, de cele mai multe ori ele conduc la înrăutățirea ei.

Indiferent cum arată situația ta financiară curentă, gândul că nu ai suficienți bani reprezintă un gest de nerecunoștință față de banii pe care îi ai. De aceea, uită de situația în care te afli și exprimă-ți sincer recunoștința față de banii pe care îi ai, pentru a le amplifica

astfel numărul într-un mod miraculos!

*„Celui care simte o stare de **recunoștință** (pentru banii pe care îi are) i se va mai da și el va trăi în abundență.*

*Celui care nu simte o stare de **recunoștință** (pentru banii pe care îi are) i se va lua și ceea ce are.”*

Știu că nu este deloc ușor să te simți recunoscător atunci când ai foarte puțini bani, iar aceștia nu îți ajung, dar înțelegerea faptului că nimic nu se va schimba atât timp cât nu vei deveni recunoscător pentru ei te poate inspira.

Subiectul banilor este foarte delicat pentru majoritatea oamenilor, mai ales pentru cei care nu au suficienți bani. De aceea, tehnica numită Banii Magici are două etape. Este foarte important să citești instrucțiunile întregii tehnici la începutul zilei, căci va trebui să le practici de dimineață și până seara.

Așează-te într-o poziție confortabilă și amintește-ți de zilele copilăriei, când nu aveai deloc sau aproape deloc bani. Amintește-ți diferite ocazii în care altcineva a plătit pentru tine și spune din toată inima *mulțumesc*.

Ai avut întotdeauna hrană pe masă?

Ai trăit într-o casă?

Ai primit o educație de-a lungul mai multor ani?

Cum ai călătorit până la școală în fiecare zi? Ai avut manuale școlare, pachețele cu mâncare și toate celelalte lucruri de care ai avut nevoie la școală?

Ai plecat vreodată undeva în vacanță în copilărie?

Ce daruri ai primit cu ocazia zilelor tale de naștere când erai copil. Care ți-au plăcut cel mai mult?

Ai avut o bicicletă, jucării sau un animal de casă?

Ai avut în permanență haine de purtat, deși creșteai foarte rapid și trebuia să le schimbi mereu?

Te-ai dus la filme, ai jucat sport, ai învățat să cânți la un instrument muzical sau ți-ai satisfăcut vreun hobby?

Ai fost vreodată la medic în copilărie? Ai luat medicamente atunci când erai bolnav?

Ai fost la dentist?

Ai avut la dispoziție diferite articole de uz zilnic, cum ar fi periuță și pastă de dinți, săpun și șampon?

Ai mers vreodată cu mașina?

Te-ai uitat la televizor; ai dat telefoane, ai folosit lumina, electricitatea și apa?

Toate aceste lucruri au costat bani, iar tu ai beneficiat gratuit de ele! Dacă îți vei aminti de copilăria și de tinerețea ta, vei fi uimit să realizezi cât de multe lucruri ai primit, în condițiile în care altcineva a trebuit să muncească din greu pentru ele. De aceea, exprimă-ți recunoștința pentru toate aceste ocazii și pentru banii primiți atunci, căci dacă îți vei exprima recunoștința pentru banii primiți în trecut, numărul lor va crește în mod magic în viitor! Însăși legea universală garantează acest lucru.

În a doua etapă a tehnicii pe care am intitulat-o Banii Magici, ia o bancnotă de un dolar și lipește pe ea o foiță de hârtie (sticker) pe care scrie: MULȚUMESC PENTRU TOȚI BANII PE CARE I-AM PRIMIT DE-A LUNGUL VIEȚII MELE.

Poartă la tine de-a lungul întregii zile de azi bancnota de un dolar, în portofel sau într-un buzunar. Cel puțin o dată dimineața și o dată în cursul după-amiezii (dar oricât de des dorești), scoate bancnota magică și ține-o în mână. Citește cuvintele pe care le-ai scris pe foița de hârtie și simte-te sincer recunoscător pentru nenumărații bani pe care i-ai primit de-a lungul vieții tale. Cu cât vei fi mai sincer, cu atât mai rapidă și mai miraculoasă va fi schimbarea în situația ta financiară.

Este imposibil însă să cunoști dinainte canalele prin care se va schimba această situație. Cel mai probabil, în viața ta vor apărea circumstanțe noi, care îți vor permite să câștigi mai mulți bani. La fel de bine este posibil să găsești bani pe care îi aveai, dar de care ai uitat de mult, să primești în mod neașteptat bani, să ți se ofere o reducere sau un comision, ori să primești diferite obiecte materiale care te-ar fi costat bani dacă le-ai fi cumpărat tu însuși.

Chiar și în zilele următoare, așază bancnota magică într-un loc în care să o poți vedea cât mai frecvent, pentru a-ți reaminti să fii recunoscător pentru abundența financiară de care te-ai bucurat de-a lungul vremii. Nu uita niciodată că cu cât privești mai des bancnota magică, umplându-te de recunoștință pentru banii primiți, cu atât mai puternică va fi magia pe care îi vei declanșa. Abundența recunoștinței față de bani atrage după sine o abundență financiară!

Ori de câte ori te trezești într-o situație în care te simți tentat să te plângi de lipsa banilor, de prețurile prea mari etc., fie verbal, fie în sinea ta, amintește-ți de întrebarea: „Merită să plătesc prețul pentru această lamentare?” Gândește-te că fiecare lamentare de acest fel încetinește sau chiar blochează fluxul financiar care Hîndreaptă către tine.

Începând de azi, fă-ți promisiunea ca ori de câte ori vei primi bani de acum înainte, indiferent dacă este vorba de salariu, de o reducere sau de o restituire de bani, ori de primirea unui cadou care costă bani, să fii cu adevărat recunoscător pentru ei. Toate aceste circumstanțe reprezintă oportunități ideale de a folosi puterea magică a recunoștinței față de banii primiți pentru a-i multiplica!

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 5

Banii Magici

■ 1. Repetă primii trei pași ai Tehnicii Magice numărul 1 - Enumerarea Binecuvântărilor din viața ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele și *motivele* pentru care te simți recunoscător. Recitește apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc* cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

■ 2. Așează-te într-o poziție confortabilă și amintește-ți de zilele copilăriei și de toate ocaziile în care altcineva a plătit *pentru* tine.

■ 3. Ori de câte ori îți amintești de o astfel de ocazie, spune din toată inima *mulțumesc*.

■ 4. Ia o bancnotă de un dolar sau o altă bancnotă de valoare mică și lipește pe ea o foiță de hârtie (sticker) pe care scrie: **MULȚUMESC PENTRU TOȚI BANII PE CARE I-AM PRIMIT DE-A LUNGUL VIEȚII MELE.**

■ 5. Poartă la tine de-a lungul întregii zile de azi bancnota de un dolar, în portofel sau într-un buzunar. Cel puțin o dată dimineața și o dată în cursul după-amiezii dar oricât de des dorești, scoate bancnota magică și ține-o în mână. Citește cuvintele pe care le-ai scris pe foița de hârtie și simte-te *sincer* recunoscător pentru nenumărații bani pe care i-ai primit de-a lungul vieții tale.

■ 6. În zilele următoare, așază bancnota magică într-un loc în care să o poți vedea cât mai frecvent, pentru a-ți reaminti să fii recunoscător pentru abundența financiară de care te-ai bucurat de-a lungul vremii.

■ 7. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică și rostește cuvântul magic *mulțumesc*, exprimându-ți astfel recunoștința pentru lucrul *cel mai bun* care ți s-a întâmplat în ziua respectivă.



Ziua 6

MUNCA MAGICĂ

„Dacă iei o activitate, o artă, o disciplină sau un talent și o duci cât de departe poți, depășind tot ce s-a făcut vreodată în domeniul respectiv, o vei forța să pătrundă în lumea magiei.”

TOM ROBBINS (n. 1936) Scriitor

Cum este posibil ca un om născut într-o sărăcie absolută, care pornește de la zero și fără nicio educație, să ajungă președinte sau o celebritate, să își clădească un imperiu și să devină unul dintre cei mai bogați oameni din lume? Cum este posibil ca doi oameni să pornească de pe o poziție similară în aceeași carieră, iar unul să cunoască numai succese și celălalt să se zbată în aceleași greutăți de la început, indiferent cât de mult s-ar strădui? Veriga lipsă a succesului în cel de-al doilea caz este recunoștința, căci potrivit legii atracției nu te poți bucura de succes fără a fi recunoscător pentru ceea ce ai deja. Cu alte cuvinte, fără recunoștință este imposibil să te bucuri de un succes permanent.

Pentru a avea succes la locul de muncă și în plan profesional,

atrăgând în viața ta oportunități, promovări, bani, idei de geniu, inspirații și aprecieri, este absolut esențial să fii recunoscător pentru actuala ta slujbă sau muncă. Ca de obicei, cu cât vei fi mai recunoscător, cu atât mai multe motive de recunoștință vei avea! Așa cum am mai spus și cum probabil ai înțeles, dacă dorești să amplifici ceva în viața ta, trebuie să începi prin a fi recunoscător pentru ceea ce ai deja.

*„Celui care simte o stare de **recunoștință** (pentru munca pe care o desfășoară) i se va mai da și el va trăi în abundență.*

*Celui care nu simte o stare de **recunoștință** (pentru munca pe care o desfășoară) i se va lua și ceea ce are.”*

Atunci când te simți recunoscător pentru ceea ce faci, tu investești în mod automat mai multă energie în activitatea ta și primești în schimb mai mulți bani și mai mult succes. Invers, dacă nu te simți recunoscător pentru munca ta, tu investești mai puțină energie în ea, iar recompensa ta va fi mai mică. De aceea, nu te vei simți niciodată fericit la locul de muncă, nu vei face decât strict ceea ce ți se cere, iar activitatea ta va stagna și în cele din urmă se va deteriora, ceea ce în ultimă instanță poate însemna chiar concedierea ta. Reține: celor lipsiți de recunoștință li se va lua chiar și ceea ce au.

Recunoștința oferită muncii este direct proporțională cu recompensele și satisfacțiile primite în schimb. Cu alte cuvinte, *tu* ești cel care controlează ceea ce primești în schimbul muncii tale, prin recunoștința pe care i-o oferi!

În mod similar, dacă ești un om de afaceri, valoarea îl afacerii tale va crește sau va scădea direct proporțional cu recunoștința ta față de ea. Cu cât te vei simți mai recunoscător pentru afacerea ta, pentru clienții și angajații pe care îi ai, cu atât mai rapid va înflori afacerea ta. Invers, înlocuirea recunoștinței cu grijile și cu alte gânduri negative conduce automat la o spirală descendentă.

Dacă ești părinte, iar munca ta constă în îngrijirea copiilor și în executarea treburilor casnice, caută motive de recunoștință pentru această perioadă din viața ta. De multe ori, aceasta reprezintă o oportunitate unică, iar dacă te vei simți recunoscător pentru ea, vei atrage mai mult sprijin, mai multe momente frumoase și mai multă fericire generată de această experiență.

Pe scurt, ar trebui să îți iubești activitatea, indiferent în ce constă ea, și să o practici întotdeauna cu entuziasm, fără să coborî niciodată ștacheta. Chiar dacă munca ta actuală nu este ceea ce ai visat că vei face în această viață, singura manieră de a ajunge să faci ceea ce vizezi constă în a fi recunoscător pentru ceea ce ai deja.

De aceea, sarcina pe care o ai de făcut astăzi este să îți imaginezi că ai un șef invizibil care ține evidența tuturor gândurilor și sentimentelor tale legate de slujba pe care o ai sau de munca pe care o desfășori. Imaginează-ți că acest șef te urmează astăzi oriunde te-ai duce, cu un carnețel în mână. Ori de câte ori găsești un motiv de recunoștință pentru ceea ce faci, el notează acest lucru în carnețelul său. Așadar, misiunea ta este să descoperi cât mai multe lucruri pentru care să te simți sincer recunoscător, astfel încât la sfârșitul zilei șeful tău să aibă o listă cât mai lungă a motivelor tale de recunoștință. Cu cât această listă va fi mai lungă, cu atât mai mare va fi magia pe care o va declanșa ea în ceea ce privește oportunitățile de afaceri, succesul tău în ceea ce faci, banii pe care îi primești în schimbul muncii tale, dar și bucuria și împlinirea pe care le simți la locul de muncă.

Gândește-te la toate lucrurile pentru care te-ai putea simți recunoscător la locul de muncă. Începe cu faptul că ai un loc de muncă! Gândește-te câți oameni sunt șomeri, fiind dispuși să dea orice pentru un loc de muncă. Amintește-ți de facilitățile pe care le ai la dispoziție, cum ar fi telefoanele, imprimantele, internetul și calculatoarele. Gândește-te la oamenii cu care lucrezi și la prietenii pe care le-ai legat la locul de muncă. Exprimă-ți recunoștința față de cei care îți facilitează munca, cum ar fi recepționistele, asistentele, oamenii de serviciu și curierii. Amintește-ți cât de bine te simți în ziua de salariu. În sfârșit, gândește-te la toate lucrurile pe care îți place să le faci la locul de muncă.

De fiecare dată când descoperi un nou motiv de recunoștință, spune-ți:

„Mă simt recunoscător pentru _____ce?_____.”

Cu cât șeful tău invizibil va constata că ești mai recunoscător, cu atât mai rapid va declanșa el magia la locul tău de muncă și cu atât

mai mari vor fi beneficiile de care te vei bucura. Este posibil chiar să generezi atât de multă recunoștință încât aceste beneficii să fie instantanee. Norocul nu este niciodată accidental. El este întotdeauna consecința puterii magice a recunoștinței!

Dacă se nimerește să practici Munca Magică într-un weekend în care nu lucrezi, practică în locul ei tehnica din ziua/zilele următoare și revino la ea în prima zi în care trebuie să te prezinți la lucru.

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 6

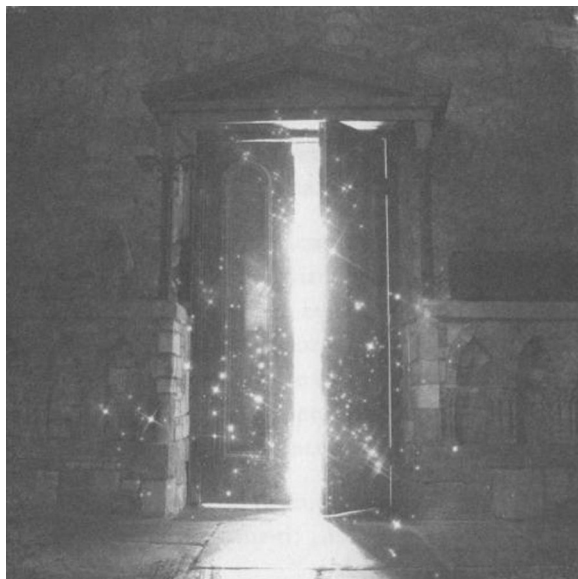
Munca Magică

■ 1. Repetă primii trei pași ai Tehnicii Magice Numărul 1 - Enumerarea Binecuvântărilor din viața ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele și *motivele* pentru care te simți recunoscător. Recitește apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc*, cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

■ 2. Sarcina pe care o ai de făcut astăzi este să îți imaginezi că ai un șef invizibil care te urmează oriunde te-ai duce și ține evidența tuturor gândurilor și sentimentelor tale legate de slujba pe care o ai sau de munca pe care o desfășori. Așadar, misiunea ta este să descoperi cât mai multe lucruri pentru care să te simți sincer recunoscător.

■ 3. De fiecare dată când descoperi un nou motiv de recunoștință, spune-ți: „*Mă simt recunoscător pentru _____ce? _____*”, și simte cât mai intens acest lucru.

■ 4. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică și roștește cuvântul magic *mulțumesc*, exprimându-ți astfel recunoștința pentru lucrul cel mai bun care ți s-a întâmplat în ziua respectivă.



Ziua 7

IEȘIREA MAGICĂ DIN STAREA DE NEGATIVITATE

„Un om recunoscător este recunoscător în toate circumstanțele.”

BAHÁ'U'LLÁH (1817-1892)

Fondatorul persan al credinței Bahá'í

Indiferent dacă ai probleme cu o relație care se destramă, cu diferite presiuni financiare, cu o boală gravă sau cu imposibilitatea de a-ți găsi o slujbă, situațiile negative apar întotdeauna ca urmare a unei lipse de recunoștință practică pe termen lung. Atunci când nu te simți recunoscător pentru ceva din viața ta, înseamnă automat că îl consideri de la sine înțeles. Aceasta este principala cauză a negativității, căci tu nu *oferi* mulțumiri pentru lucrurile pe care le consideri firești, deși *beneficiezi* de ele. În acest fel, tu blochezi practic fluxul magiei în viața ta. Așa cum atunci când îi mulțumești cuiva, tu generezi automat o reacție pozitivă din partea acestuia, atunci când refuzi să mulțumești pentru anumite lucruri din viața ta, aceasta se deteriorează automat.

Spre exemplu, te simți recunoscător pentru sănătatea ta atunci când nu ești bolnav, sau nu ești conștient de aceasta decât atunci când o pierzi, când corpul tău se îmbolnăvește și când ai dureri? Te simți zilnic recunoscător pentru slujba ta, sau doar atunci când auzi că se fac reduceri de personal? Te simți recunoscător în fiecare moment pentru salariul tău, sau ți se pare că acesta este „normal”? Te simți recunoscător în permanență pentru prezența celor dragi în viața ta, sau te gândești la ei doar atunci când apar probleme relaționale? Te simți recunoscător pentru că mașina ta merge bine, sau îți amintești de ea doar atunci când se strică?

Te simți recunoscător în fiecare zi pentru că ești în viață, sau consideri viața ceva de la sine înțelese?

Orice luare în derizoriu conduce la lamentări, la gânduri și cuvinte negative. Din păcate, atunci când te plângi de ceva, tu atragi din ce în ce mai multe motive de lamentare în viața ta!

Spre exemplu, dacă te plângi de vreme, de trafic, de șeful tău, de partenerul de viață, de familie, de un prieten, de un străin, de așteptarea la coadă, de facturi, de economie, de costul unui articol, de serviciul unei companii – înseamnă că nu te simți recunoscător. Cu fiecare astfel de lamentare, tu împingi mai departe de tine viața la care visezi.

Cred că ai înțelese până acum că orice lamentare, orice gânduri sau cuvinte negative și orice impresie că este normal să te bucuri de ceva fără a te simți recunoscător pentru el, împiedică împlinirea viselor și dorințelor tale. De aceea, ori de câte ori ceva nu merge bine în viața ta, înseamnă că nu ți-ai exprimat îndeajuns de mult recunoștința (în mod intenționat sau inconștient).

Este imposibil să simți ceva negativ atunci când ești recunoscător. Este imposibil să critici sau să învinovățești pe cineva atunci când te simți recunoscător. Este imposibil să fii trist sau să ai o altă emoție negativă atunci când te simți recunoscător. Vestea bună este că dacă te confrunți cu o situație negativă în momentul actual, este foarte ușor să o transformi prin exprimarea recunoștinței. Orice situație negativă poate dispărea ca prin farmec dacă știi ce atitudine să adopți!

Mai întâi de toate, trebuie să începi prin a căuta motive de recunoștință în actuala ta situație negativă, oricât de dificil ți s-ar părea. Indiferent cât de proastă ar fi situația, este întotdeauna posibil să descoperi motive de recunoștință în ea, mai ales dacă pornești de la premisa că această stare de spirit va transforma în mod magic circumstanțele cu care te confrunți. Walt Disney, care știa multe despre magia vieții, ne-a învățat cum să facem acest lucru în filmul său, *Pollyanna*.

Filmul *Pollyanna* (1960) a prezentat „Jocul Fericirii”, care a avut un efect foarte profund asupra mea când eram copil. Am jucat acest joc în toți anii copilăriei și adolescenței mele. Jocul constă în a căuta cât mai multe motive de fericire în viața ta, mai ales în cazul în care te confrunți cu o situație negativă. Căutarea motivelor de fericire (sau de recunoștință) într-o situație negativă conduce automat la găsirea de soluții!

Walt Disney a ilustrat perfect puterea recunoștinței în filmul *Pollyanna*.

Același lucru l-a făcut Buddha, cu mii de ani înainte, atunci când a spus:

„Să fim recunoscători astăzi, căci chiar dacă nu am învățat foarte multe lucruri, am învățat cu siguranță ceva, iar dacă nu am învățat nimic, cel puțin nu ne-am îmbolnăvit, iar dacă totuși ne-am îmbolnăvit, cel puțin nu am murit. De aceea, să fim recunoscători.”

GAUTAMA BUDDHA (aproximativ 563 î.Ch. – 483 î.Ch.)

Fondatorul budismului

Lasă-te inspirat de cuvintele lui Buddha și alege o problemă sau o situație negativă din viața ta pe care dorești să o rezolvi. Caută apoi zece motive de recunoștință legate de ea. Știu că poate părea dificil, dar urmează exemplul din cuvintele lui Buddha. Notează în scris cele zece motive de recunoștință, fie în calculator, fie în jurnalul recunoștinței.

Să spunem că ești șomer și nu reușești să îți găsești un loc de muncă, deși ai încercat orice. Pentru a schimba prin magie această situație, trebuie să te focalizezi asupra motivelor de recunoștință pe care le ai. Iată câteva exemple în această direcție:

1. Mă simt profund recunoscător pentru că am avut bani ca să

îmi întrețin familia în această perioadă.

2. Mă simt recunoscător pentru că am avut timpul necesar pentru a-mi pune viața în ordine.

3. Mă simt recunoscător pentru că am lucrat foarte mulți ani, astfel încât acum am experiența necesară pentru a-mi găsi mai ușor o slujbă nouă.

4. Mă simt recunoscător pentru că aceasta este prima dată când am rămas șomer.

5. Mă simt recunoscător pentru că există destule oportunități pe piața forței de muncă și pentru că în fiecare zi apar altele noi.

6. Mă simt recunoscător pentru tot ce am învățat completând cereri pentru un loc de muncă și mergând la interviuri.

7. Mă simt recunoscător pentru că sunt sănătos și pot munci.

8. Mă simt recunoscător pentru încurajările și sprijinul familiei mele.

9. Mă simt recunoscător pentru că m-am putut odihni mai mult în această perioadă. Chiar aveam nevoie de această odihnă.

10. Mă simt recunoscător pentru că am înțeles cât de mult înseamnă pentru mine să am o slujbă. Înainte acest lucru mi se părea de la sine înțeles.

Această recunoștință va atrage în viața ta oportunități noi, care vor schimba ca prin farmec situația ta curentă. Puterea recunoștinței este infinit mai mare decât orice situație negativă, iar numărul posibilităților prin care aceasta se poate schimba este practic nelimitat. Tot ce trebuie să faci în acest scop este să aplici recunoștința și să declanșezi astfel procesul magic!

Să luăm un alt exemplu. Să spunem că un fiu are probleme în relația cu tatăl său. Orice ar face, acestuia din urmă i se pare că fiul său nu este suficient de bun.

1. Mă simt recunoscător pentru că marea majoritate a relațiilor

din viața mea sunt armonioase.

2. Îi sunt recunoscător tatălui pentru că a muncit din greu pentru ca eu să primesc o educație bună, de care el nu a avut parte.

3. Îi sunt recunoscător tatălui pentru că a întreținut familia noastră. La acea vreme nu aveam habar cât de greu este să întreții o familie și ce efort presupune acest lucru.

4. Îi sunt recunoscător tatălui pentru că mă ducea să joc baschet în fiecare sâmbătă, când eram copil.

5. Îi sunt recunoscător tatălui pentru că nu se mai poartă atât de dur cu mine cum o făcea în trecut.

6. Îi sunt recunoscător tatălui pentru că ține atât de mult la mine. Sunt conștient că nu mi-ar cere să fac atâtea lucruri dacă nu i-ar păsa de mine.

7. Mă simt recunoscător pentru relația cu tatăl meu, căci ea m-a învățat valoarea compasiunii, care îmi permite să îmi cresc altfel copiii, dând dovadă de mai multă înțelegere.

8. Îi sunt recunoscător tatălui pentru că m-a învățat cât de importantă este încurajarea pentru a crește copii fericiți și încrezători în ei înșiși.

9. Mă simt recunoscător pentru toate ocaziile de a râde împreună cu tata. Alți oameni nu au această ocazie, căci și-au pierdut tatăl sau sunt orfani.

10 Sunt sincer recunoscător pentru că am un tată. Deși au existat destule momente dificile în relația mea cu el, au existat și destule momente frumoase, și cu siguranță vor mai exista și altele.

Prin adoptarea acestei atitudini de recunoștință față de tatăl său, fiul va schimba în bine relația cu acesta. El și-a schimbat gândurile și sentimentele față de tatăl său, atrăgând astfel circumstanțe diferite în relația cu acesta. La nivel energetic și cuantic, relația dintre cei doi s-a schimbat deja. Atât timp cât fiul își menține această stare de recunoștință, legea atracției schimbă automat în bine circumstanțele exterioare, iar relația dintre cei doi se

îmbunătățește ca prin farmec.

Reține: cea mai sigură metodă de a afla dacă recunoștința ta și-a declanșat magia este starea ta de spirit. Atunci când este sinceră, recunoștința conduce inevitabil la o stare de spirit mai pozitivă. Cu alte cuvinte, ea te face să te simți mult mai bine. Așadar, prima dovadă a faptului că magia recunoștinței funcționează este ridicarea apăsării pe care o simțeai înainte. Atunci când te simți mai bine într-o anumită privință, tu simți că problema se va rezolva, iar soluțiile nu întârzie să apară. De aceea, cea mai bună manieră de a-ți rezolva o situație dificilă, indiferent în ce constă aceasta, constă în a focaliza asupra ei o recunoștință concentrată, până când ajungi să te simți mai bine în privința ei. Abia atunci se declanșează magia recunoștinței în lumea exterioară.

Atunci când întocmești lista celor zece motive de recunoștință, începe întotdeauna cu următoarele expresii:

Mă simt atât de recunoscător pentru _____ .

Sau: Mă simt sincer recunoscător pentru _____ .

Continuă apoi cu motivul pentru care te simți recunoscător. Dacă ți se pare mai simplu, poți aplica la fel de bine metoda lui Walt Disney:

Sunt atât de bucuros (fericit) că _____ .

Dacă ai terminat de întocmit lista motivelor de recunoștință, încheie leșirea Magică din Starea de Negativitate scriind cuvintele:

Mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc pentru această soluție perfectă.

Cel puțin astăzi, încearcă să nu faci nicio afirmație negativă de-a lungul întregii zile. Știu că nu este ușor, dar cel puțin încearcă acest lucru. La urma urmelor, este vorba de o singură zi. Cei mai mulți dintre oameni nu au idee cât de impregnată este mintea lor cu gânduri negative. Ei bine, dacă vei încerca să excluzi din mintea ta astfel de gânduri pe durata unei singure zile, te vei lămuri rapid. Adu-ți aminte că negativitatea și lamentările atrag și mai multe motive de lamentare. De aceea, oprește-te înainte de emiterea unui gând sau a unor cuvinte negative și întreabă-te dacă îți dorești cu adevărat să suporti consecințele acestora. Chiar dacă te trezești că ai gândit sau ai spus ceva negativ, poți încheia întotdeauna cu următoarea afirmație magică:

Da, dar trebuie să recunosc că mă simt sincer recunoscător pentru _____.

Continuă-ți apoi fraza cu un motiv oarecare pentru care te simți recunoscător. Fă din această frază magică o mantra și aplic-o în toate situațiile.

De acum înainte, ori de câte ori te confrunți cu o problemă sau cu o situație negativă, mai ales cu cele minore, fă-ți un obicei din a-ți exprima recunoștința înainte ca situația să escaladeze și să îți tulbure cu adevărat echilibrul interior. Aplică întotdeauna puterea magiei!

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 7

Leșirea magică din starea de negativitate

■ 1. Repetă primii trei pași ai Tehnicii Magice Numărul 1 - Enumeră Binecuvântările din viața ta: fă o listă cu **zece** binecuvântări. Notează alături de ele și *motivele* pentru care te simți recunoscător. Recitește apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc*, cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

■ 2. Alege o problemă sau o situație din viața ta pe care dorești să o rezolvi.

■ 3. Întocmește în scris o listă cu **zece** motive de recunoștință legate de situația respectivă.

■ 4. La sfârșit, încheie acest exercițiu scriind cuvintele:
„Mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc pentru această soluție perfectă”

■ 5. Cel puțin astăzi, încearcă să nu faci nicio afirmație negativă de-a lungul întregii zile. Chiar dacă te trezești că ai gândit sau ai spus ceva negativ, poți încheia întotdeauna cu următoarea afirmație magică *„Da, dar trebuie să recunosc că mă simt sincer recunoscător pentru _____.”*

■ 6. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică și rostește cuvântul magic *mulțumesc*, exprimându-ți astfel recunoștința pentru lucrul *cel mai bun* care ți s-a întâmplat în ziua respectivă.



Ziua 8

INGREDIENTUL MAGIC

*„O inimă plină de recunoștință
se bucură de un festin continuu.”*

W. J. CAMERON (1879-1953)

Jurnalist și om de afaceri

Oferirea de mulțumiri pentru hrană înainte de a mânca reprezintă o tradiție ce a fost urmată mii de ani, datând din perioada Egiptului antic. Datorită ritmului extrem de rapid al secolului XXI, oamenii au tendința de a uita de această tradiție. Acest lucru este extrem de regretabil, căci exprimarea recunoștinței pentru fiecare masă reprezintă o oportunitate excelentă pentru amplificarea recunoștinței din viața ta, și implicit a magiei acesteia, care poate crește astfel în mod exponențial!

Amintește-ți de un moment din viața ta în care ți-a fost foarte foame, dar nu ți-ai putut satisface pe moment această senzație. Cu siguranță, nu ai mai putut gândi și funcționa normal, corpul tău s-a simțit slăbit și poate chiar a început să tremure, mintea ta a

devenit confuză, iar emoțiile tale au luat-o razna. Iar astfel de efecte apar atunci când trec doar câteva ore fără să mănânci! Noi avem nevoie de hrană pentru a putea trăi, pentru a gândi și pentru a ne simți bine. De aceea, avem *toate* motivele să ne simțim recunoscători pentru fiecare masă.

Pentru a-ți amplifica această stare de recunoștință, gândește-te puțin la toți oamenii care au contribuit la masa ta actuală. Cultivatorii au semănat și și-au îngrijit culturile pentru ca tu să te poți bucura de legumele și fructele de pe masa ta. Ei au trebuit să le protejeze luni la rând, iar în final să recolteze roadele muncii lor. Mii de oameni au participat la acest proces, ambalând, transportând și distribuind produsele. De pildă, șoferii au condus zi și noapte pe distanțe enorme pentru ca tu să te poți bucura de ele. Toți acești oameni au lucrat într-o armonie perfectă pentru ca fructele și legumele să îți fie livrate proaspete și să îți stea la dispoziție de-a lungul întregului an.

Gândește-te acum la crescătorii de animale, la pescari, la cultivatorii de cafea și de ceai, și la toate companiile care prelucrează și ambalează alimentele pe care le consumi. Producția mondială de hrană este un proces de o complexitate incredibilă, dar perfect orchestrat, care se petrece zi de zi și la care participă un număr uluitor de oameni care produc și distribuie alimentele și băuturile către magazine, restaurante, supermarketuri, cafenele, aeroporturi, școli, spitale și către fiecare casă de pe planetă.

Pe scurt, mâncarea este un dar al naturii! Dacă aceasta nu ne-ar furniza solul, substanțele nutritive și apa necesare, noi nu am avea nimic de mâncare. De pildă, fără apă nu ar putea exista plante, animale sau viață pe Pământ. Noi folosim apa pentru a ne găti mâncarea, pentru a ne cultiva plantele, pentru a ne stropi grădinile, pentru a ne spăla, pentru a susține fiecare vehicul aflat în mișcare, dar și spitalele, industria, transportul și construcțiile, pentru a produce haine, materiale plastice, din sticlă și din metal, precum și toate produsele și aparatele imaginabile, medicamentele care salvează vieți, pentru a ne construi casele și orice alte clădiri sau structuri. În plus, apa menține în viață însuși corpul nostru. Pe scurt, ea reprezintă unul din miracolele pe care ni le furnizează natura!

„Dacă există magie pe această planetă,

aceasta este conținută în apă.”

LOREN EISELEY (1907-1977)

Antropolog și autoare de cărți pe tema științelor naturale

Unde am ajunge fără hrană și fără apă? Un lucru este sigur: nu ne-am afla aici, nici noi, nici familiile și prietenii noștri. Această zi nu ar exista pentru noi; nici viitorul. Din fericire, noi ne aflăm pe această planetă frumoasă și ne trăim viața cu toate încercările și bucuria ei, căci beneficiem de darul sublim al naturii: *hrana și apa!* De aceea, rostirea cuvântului magic *mulțumesc* înainte de a mânca și de a bea reprezintă un gest de recunoaștere și de recunoștință pentru acest miracol al hranei și al apei.

Partea cea mai incredibilă este că atunci când îți exprimi recunoștința față de hrană și apă, tu nu produci un impact exclusiv asupra vieții tale, ci și asupra mecanismului de aprovizionare al întregii lumi. Dacă un număr suficient de mare de oameni și-ar exprima recunoștința pentru mâncare și pentru apă, ei i-ar ajuta în acest fel pe toți cei care suferă de foame și care nu își pot satisface nevoile cele mai elementare. În conformitate cu legea atracției și cu cea a acțiunii și reacției de care a vorbit Newton, acțiunea recunoștinței exprimate în masă ar produce automat o reacție la fel de masivă, care ar schimba circumstanțele exterioare și ar diminua sărăcia pe această planetă.

În plus, exprimarea recunoștinței pentru hrană și apă întreține magia din viața ta, având efecte pozitive asupra tuturor domeniilor acestora și ajutându-te să îți îndeplinești toate visele.

Oamenii din trecut credeau că prin binecuvântarea cu recunoștință a hranei și a apei acestea deveneau mai pure. Dacă ținem cont de teoriile și de descoperirile moderne ale fizicii cuantice, care spun că observatorul influențează realitatea observată, este foarte posibil ca strămoșii noștri să fi avut dreptate. Potrivit efectului observatorului, evidențiat de fizica cuantică, este foarte posibil ca prin focalizarea recunoștinței asupra hranei și asupra apei, structura moleculară și energetică a acestora să se schimbe, iar ele să devină mai pure, având un efect similar asupra bunăstării tale fizice.

Una din modalitățile prin care poți experimenta instantaneu magia recunoștinței focalizate asupra hranei și apei constă în a

savura cu adevărat gustul acestora. Acest gest echivalează cu o apreciere la adresa lor, și implicit cu exprimarea unei stări de recunoștință. Încearcă acest lucru. Cu prima ocazie în care mănânci sau bei ceva, concentrează-te asupra gustului alimentelor din gură. Vei constata imediat că acesta devine mai savuros, în timp ce dacă nu te concentrezi asupra lui, orice gust își pierde savoarea. Cea care amplifică această savoare este energia aprecierii și a recunoștinței!

De aceea, înainte de a consuma ceva astăzi, indiferent dacă este vorba de o masă propriu-zisă, de un fruct, de o gustare sau de o băutură (inclusiv apa), uită-te la produsul din fața ta și spune cu voce tare sau în sinea ta cuvântul magic *mulțumesc*! În continuare, încearcă să savorezi cu adevărat alimentul sau băutura. În acest fel, nu numai că te vei desfăta mai tare, dar îți vei putea inclusiv prelungi starea de recunoștință.

Personal, atunci când rostesc cuvântul magic, îmi face plăcere să îmi flutur puțin degetele deasupra produsului pe care urmează să îl consum, imaginându-mi că împrăști praf magic deasupra lui, pentru a-l purifica instantaneu. Această tehnică simplă și aparent copilăroasă m-a ajutat să înțeleg mai bine că recunoștința reprezintă adevăratul ingredient magic, motiv pentru care doresc să o presar asupra tuturor alimentelor pe care le consum! Dacă ți se pare mai eficient, îți poți imagina că ai o „solniță” plină cu praf magic pe care o scuturi deasupra alimentelor și băuturilor pe care urmează să le consumi.

Chiar dacă ți se întâmplă să uiți uneori să spui cuvântul magic *mulțumesc* înainte de a mânca sau de a bea ceva, de îndată ce îți aduci aminte, închide ochii, întoarce-te mental la momentul începerii mesei și rostește cuvântul. Dacă ți se întâmplă să uiți de mai multe ori acest lucru în decursul zilei de astăzi, repetă tehnica a doua zi. Gândește-te că nu îți poți permite să pierzi nicio zi pentru amplificarea recunoștinței tale, căci înseși visele tale depind de acest lucru!

Exprimarea recunoștinței pentru lucrurile cele mai simple din viață, cum ar fi hrana și băutura, reprezintă una dintre cele mai profunde expresii ale acesteia și conduce automat la declanșarea fluxului magiei în viața ta.

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 8

Ingredientul Magic

■ 1. Enumeră Binecuvântările din viața ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele și *motivele* pentru care te simți recunoscător. Recitește apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc* cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

■ 2. Astăzi, înainte de a mânca sau de a bea ceva, privește alimentul sau băutura din fața ta și rostește cu voce tare sau în sinea ta cuvântul magic *mulțumesc!* Dacă dorești, poți presăra peste ele praf magic, într-un gest simbolic.

■ 3. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică și rostește cuvântul magic *mulțumesc*, exprimându-ți astfel recunoștința pentru lucrul *cel mai bun* care ți s-a întâmplat în ziua respectivă.



Ziua 9

MAGNETUL CARE ATRAGE BANII

„Viața nu devine cu adevărat bogată decât pentru omul plin de recunoștință.”

DIETRICH BONHOEFFER (1906-1945)

Pastor luteran

Recunoștința înseamnă bogăție, iar lamentarea înseamnă sărăcie. Aceasta ar trebui să fie regula de aur a întregii tale vieți, indiferent dacă este vorba de sănătate, slujbă, relații sau bani. Cu cât ești mai recunoscător pentru banii pe care îi ai, chiar dacă aceștia sunt foarte puțini, cu atât mai multă bogăție vei primi. Invers, cu cât te plângi mai mult în legătură cu banii, cu atât mai sărac vei deveni.

Tehnica magică de astăzi își propune să înlocuiască unul din principalele motive pentru care oamenii se plâng din cauza banilor cu un gest de recunoștință, dublând astfel puterea de a schimba circumstanțele financiare. Prin aplicarea ei, tu vei *înlocui* practic o lamentare, care te face mai sărac, cu un gest de recunoștință, care

te îmbogățește ca prin farmec.

Marea majoritate a oamenilor se plâng din cauza lipsei banilor, de cele mai multe ori fără să-și dea seama. Ca și cum exprimarea verbală a acestei lamentări nu ar fi de ajuns, ei se gândesc de foarte multe ori la lipsa banilor, fără să fie conștienți de gândurile lor. Orice gânduri de lamentare, de invidie, de îngrijorare sau care exprimă alte emoții negative legate de bani atrag literalmente mai multă sărăcie în viața celor care le emit. Iar cele mai multe plângeri se referă la banii care trebuie plătiți.

Când nu ai suficienți bani, plata facturilor poate fi un coșmar. Acestea par să vină întotdeauna într-un ritm mai accelerat decât banii, dar cine se plânge de plata facturilor se plânge practic de lipsa banilor, iar această lamentare continuă nu face decât să îi adâncească și mai tare în sărăcie.

Este foarte greu să te simți recunoscător pentru facturile tale atunci când nu ai suficienți bani să le plătești, dar exact asta *trebuie* să faci dacă dorești să primești mai mulți bani. Pentru a duce o viață bogată, trebuie să te simți recunoscător pentru tot ce are legătură cu banii, iar lamentările legate de plata facturilor nu au nimic de-a face cu recunoștința. Inversarea procesului înseamnă *să emiți* starea de *recunoștință* pentru produsele și serviciile *primite* de la cei care le-au facturat. Procesul este uluitor de simplu și este perfect logic, iar efectele sale asupra fluxului financiar din viața ta vor fi monumentale. De fapt, dacă vei proceda astfel, vei deveni un veritabil magnet care atrage banii!

Pentru a-ți cultiva recunoștința față de o factură, gândește-te la beneficiile de care ai avut parte în urma consumării produsului sau serviciului facturat. Spre exemplu, dacă trebuie să plătești chiria sau o rată ipotecară, fii recunoscător pentru faptul că ai o casă și locuiești în ea. În loc să te gândești negativ la bănci și la mecanismul dobânzilor, gândește-te ce ar însemna dacă ar trebui să economisești toți banii pentru a-ți putea cumpăra o casă. Cum te-ai descurca dacă nu ar exista bănci care să împrumute bani? Marea majoritate a oamenilor ar trăi pe stradă. De aceea, fii recunoscător băncilor (sau proprietarului, în cazul în care plătești chirie), căci datorită lor îți permiți să locuiești într-o casă sau într-un apartament.

Dacă trebuie să plătești factura pentru gaz sau pentru electricitate, gândește-te la faptul că ai beneficiat de căldură, sau de scăderea temperaturii în timpul verii, datorită aparatului de aer condiționat, la dușurile fierbinți pe care le-ai făcut și la toate aparatele pe care le-ai putut folosi datorită acestui serviciu. Dacă trebuie să plătești factura de telefon sau de internet, imaginează-ți cât de dificilă ar fi viața ta dacă ar trebui să călătorești pe distanțe foarte lungi pentru a vorbi față în față cu persoanele în cauză. Amintește-ți de câte ori ți-ai sunat prietenii și familia, de câte ori ai făcut schimb de emailuri și de câte ori ai avut un acces instantaneu la informații datorită serviciilor de internet furnizate de compania care a emis factura. Toate aceste servicii excelente îți stau la dispoziție. De aceea, fii recunoscător pentru ele, inclusiv companiilor care ți-au furnizat aceste servicii înainte de a-ți impune plata lor.

De când am descoperit puterea fenomenală a recunoștinței, eu obișnuiesc să scriu pe toate facturile pe care le plătesc: „*Mulțumesc – Plătită*”. Am început să practic această metodă încă din perioada în care nu aveam deloc bani. Inițial, când nu aveam încă banii necesari pentru a plăti o factură, scriam pe ea: „*Mulțumesc pentru bani*”. Când făceam în sfârșit rost de banii necesari pentru a o plăti, scriam mai jos: „*Mulțumesc – Plătită*”.

Aceasta este tehnica pe care ți-o propun pentru ziua de azi: ia toate facturile curente neplătite și aplică puterea magică a recunoștinței scriind pe ele: „*Mulțumesc pentru bani*”. Uplete-te de recunoștință pentru banii necesari pentru plata facturilor, indiferent dacă îi ai sau nu. Dacă obișnuiești să îți plătești facturile online, de fiecare dată când primești o factură online retrimite-ți-o (cu funcția Forward) ție însuși și scrie la rubrica „Subiect”, cu litere majuscule și îngroșate: „**MULȚUMESC PENTRU BANI**”.

În continuare, caută zece facturi mai vechi, pe care le-ai plătit, și scrie pe ele cuvintele magice: „*Mulțumesc – Plătită*”. În tot acest timp, urmărește să simți o stare de recunoștință cât mai profundă pentru faptul că ai avut bani să plătești aceste facturi. Cu cât recunoștința pe care o vei simți va fi mai intensă, cu atât mai mulți bani vei începe să atragi în mod magnetic către tine!

Începând din această zi, fă-ți un obicei din a reflecta întotdeauna la serviciul pe care urmează să îl plătești atunci când îți vine o

factură, la marile beneficii pe care ți le-a oferit el, și din a scrie pe ea cuvintele magice: „*Mulțumesc - Plătită*”. Chiar dacă nu ai încă banii necesari pentru a o plăti, aplică totuși puterea magică a recunoștinței și scrie pe factură: „*Mulțumesc pentru bani*”, bucurându-te anticipat pentru banii pe care îi vei avea la un moment dat și cu care vei putea plăti această factură!

Cultivarea sentimentului profund de recunoștință pentru banii pe care trebuie să îi plătești îți va garanta primirea altor bani. Recunoștința este ca un magnet atașat de bani; de aceea, ori de câte ori trebuie să plătești ceva, banii se întorc de fiecare dată la tine, uneori în sumă egală, alteori de zece sau chiar de o sută de ori mai mulți. Abundența pe care o vei primi depinde de cantitatea de recunoștință pe care o vei investi, nu de suma plătită! Spre exemplu, este posibil să oferi atât de multă recunoștință atunci când plătești o factură de 50 de dolari încât să primești înapoi sute de dolari!

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 9

Magnetul care atrage banii

■ 1. Enumeră Binecuvântările din viața ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele și motivele pentru care te simți recunoscător. Recitește apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc* cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

■ 2. Ia toate facturile curente neplătite și aplică puterea magică a recunoștinței scriind pe ele: „*Mulțumesc pentru bani*”. Uplete-te de recunoștință pentru banii necesari pentru plata facturilor, indiferent dacă îi ai sau nu.

■ 3. În continuare, caută **zece** facturi mai vechi, pe care le-ai plătit, și scrie pe ele cuvintele magice: „*Mulțumesc - Plătită*”. În tot acest timp, urmărește să simți o stare de recunoștință cât mai profundă pentru faptul că ai avut bani să plătești aceste facturi.

■ 4. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică și rostește cuvântul magic *mulțumesc*, exprimându-ți astfel recunoștința pentru lucrul cel mai bun care ți s-a întâmplat în ziua respectivă.



Ziua 10

PRAF MAGIC ASUPRA TUTUROR

*„Nicio datorie nu este mai urgentă decât
returnarea mulțumirilor.”*

SFÂNTUL AMBROZIE (340-397 e.n.)

Teolog și episcop catolic

Învățăturile spirituale din vechime afirmă că tot ceea ce îi oferim din toată inima unei alte persoane se întoarce însutit la noi. De aceea, exprimarea recunoștinței pentru orice obiect sau serviciu primit de la o altă persoană (prin rostirea cuvântului magic *mulțumesc*) reprezintă nu doar un gest de politețe, ci o urgență vitală pentru a-ți îmbunătăți ție viața!

Recunoștința este o energie foarte puternică, iar ea se îndreaptă întotdeauna în direcția în care o focalizăm. Dacă te gândești la recunoștință ca la un praf magic, ori de câte ori îți exprimi recunoștința față de o persoană pentru ceva ce ai primit de la ea, tu presari practic praf magic asupra ei! Puternica energie pozitivă a prafului magic îi influențează pe toți cei asupra cărora îl presari!

În fiecare zi, noi avem contacte cu foarte mulți oameni, fie la telefon, fie prin email sau față în față, la serviciu, în magazine, restaurante, lifturi, autobuze sau trenuri, iar mulți dintre aceștia merită să se bucure de recunoștința noastră, pentru că noi primim ceva de la ei.

De pildă, gândește-te la oamenii pe care îi întâlnești într-o zi oarecare și care îți oferă un serviciu, cum ar fi vânzătorii dintr-un magazin sau chelnerii dintr-un restaurant, șoferii de autobuz sau de taxi, personalul de serviciu sau colegii tăi de muncă. Toți oamenii care lucrează în servicii se *oferă pe ei înșiși*, iar tu *beneficiezi* de serviciile lor. Dacă nu le spui mulțumesc pentru serviciile oferite, înseamnă că ești nerecunoscător față de ei, iar acest lucru blochează fluxul abundenței în viața ta.

Gândește-te la toți oamenii pe care nu îi cunoști, dar care lucrează la întreținerea sistemului de transport public, astfel încât tu să călătorești în siguranță, sau la cei care lucrează în alte domenii utilitare, precum electricitatea, gazele, apa și drumurile.

Gândește-te la cei care mătură străzile, la personalul de serviciu din toaletele publice, din trenuri, autobuze, avioane, spitale, restaurante, supermarketuri și clădiri de birouri. Chiar dacă nu le poți spune *mulțumesc* tuturor în persoană, tu poți presăra asupra lor praf magic spunându-le *mulțumesc* ori de câte ori treci pe lângă unul din ei. La fel, îți poți aminti de ei și le poți adresa în sinea ta o mulțumire din inimă ori de câte ori te așezi la biroul tău curat, ori de câte ori mergi pe o stradă curată și ori de câte ori intri într-o clădire curată.

Atunci când intri într-un restaurant sau într-o cafenea, presară praf magic asupra tuturor celor care lucrează în ea și spune-le de fiecare dată *mulțumesc* celor care te servesc. Indiferent dacă îți curăță masa, dacă îți oferă meniul, dacă îți iau comanda, dacă îți umplu un pahar cu apă, dacă îți aduc comanda, dacă îți aduc nota sau restul, amintește-ți să le spui *mulțumesc* de fiecare dată. Dacă te afli într-un magazin, spune *mulțumesc* tuturor persoanelor care te servesc sau care îți ambalează produsele cumpărate.

În cazul în care călătorești cu avionul, presară praf magic și spune-le *mulțumesc* celor care te verifică la intrare, celor care

lucrează la departamentul de securitate, celor care îți verifică biletul de avion și personalului care te întâmpină la urcarea în acesta. În timpul zborului, spune *mulțumesc* personalului ori de câte ori îți oferă chiar și cel mai mic serviciu: când îți aduc mâncarea sau o băutură, când îți curăță masa etc. Personalul de zbor, inclusiv căpitanul aeronavei, îți mulțumesc de fiecare dată pentru că zbori cu compania lor. De aceea, fă și tu același lucru, și nu uita să le mulțumești tuturor atunci când părăsești avionul. În plus, rostește un *mulțumesc* sincer ori de câte ori te ridici în aer și aterizezi, căci zborul reprezintă un miracol în sine!

Fii recunoscător tuturor celor care te asistă la locul de muncă, funcționarilor, secretarelor, personalului de la cantină, celor care lucrează în servicii și colegilor tăi de muncă. Presară de fiecare dată praf magic asupra lor spunându-le *mulțumesc*! Toți acești oameni îți asigură un serviciu sau altul și merită să se bucure în schimbul lui de recunoștința ta.

Vânzătorii din magazine și chelnerii din restaurante lucrează din greu pentru a-și servi clienții. În rândul acestora din urmă se numără tot felul de oameni, inclusiv unii prost dispuși, care nu se simt deloc recunoscători. De aceea, munca lor nu este deloc ușoară. Cu prima ocazie în care ești servit de o astfel de persoană, amintește-ți că ea este fiul iubit (sau fiica iubită) a unor părinți, un frate sau o soră îndrăgit(ă), tatăl sau mama unor copii, un partener de viață sau un prieten prețuit. De aceea, ea merită să se bucure de bunătatea și de răbdarea ta.

Când și când, este posibil să ai de-a face cu o persoană care nu se comportă suficient de politicos cu tine sau care nu-ți acordă atenția de care te simți îndreptățit. În astfel de situații pare greu să te simți recunoscător, dar adevărata recunoștință nu depinde niciodată de comportamentul celeilalte persoane. De aceea, optează pentru a te simți recunoscător indiferent de acest comportament! În acest fel, vei opta practic pentru o viață magică! La urma urmelor, amintește-ți că nu cunoști dificultățile cu care se confruntă în momentul de față persoana respectivă. Este posibil ca ea să nu se simtă bine, să fi pierdut recent pe cineva drag, să i se fi destrămat căsnicia sau să se afle într-un moment de cotitură în viață și să se simtă disperată. Cine știe? Poate că recunoștința exprimată de tine și bunătatea ta reprezintă cel mai bun lucru care i s-a întâmplat persoanei în ziua respectivă...

„Fii bun, căci toți cei cu care ai de-a face duc o bătălie dificilă.”

PHILO DIN ALEXANDRIA (aproximativ 20 î.Ch. – 50 e.n.)
Filozof

Dacă îi mulțumești cuiva la telefon pentru un serviciu oarecare, nu te limita să îi arunci în treacăt cuvântul *mulțumesc*; spune-i inclusiv *de ce* îi ești recunoscător. Spre exemplu, spune-i: „Îți mulțumesc pentru ajutor”, „Îți mulțumesc pentru că ai lăsat deoparte ceea ce făceai ca să mă ajuți pe mine”, „Îți mulțumesc pentru timpul pe care mi l-ai acordat”, „Îți mulțumesc pentru că m-ai ajutat să rezolv această situație; îți sunt profund recunoscător”. Vei fi uimit ce reacție trezește în ceilalți oameni acest gest simplu, căci ei simt imediat dacă le ești cu adevărat recunoscător.

Dacă îi *mulțumești* față în față cuiva, uită-te în ochii lui. În caz contrar, el nu îți va simți direct recunoștința și nu va beneficia de praful magic al acesteia. În acest fel, vei risipi inutil o ocazie de a-l face fericit și de a-ți schimba viața, căci îi vei mulțumi practic aerului, sau solului, dacă te uiți în jos, sau celui cu care vorbești la telefon, dacă faci acest lucru în timp ce îi mulțumești cuiva din fața ta, iar gestul tău de recunoștință nu va fi sincer.

Acum doi ani mă aflu într-un magazin și cumpăram un cadou pentru sora mea. Vânzătoarea a ascultat ce doresc și a început să caute cadoul perfect, ca și cum ar fi fost vorba de sora *ei*! Când mi-a dat cadoul, care era într-adevăr perfect și frumos ambalat, s-a întâmplat să primesc un telefon pe mobil. Când am terminat de vorbit, mă aflu deja pe drumul de ieșire din magazin, când am simțit un sentiment subit de neîmplinire. M-am întors imediat la vânzătoare și nu numai că i-am mulțumit, dar i-am explicat inclusiv toate *motivele* pentru care îi eram recunoscătoare și cât de mult am apreciat tot ce a făcut pentru mine. Practic, am presărat asupra ei tot praful magic pe care îl aveam la mine! Ochii ei s-au umplut de lacrimi și vânzătoarea mi-a oferit cel mai mare zâmbet pe care l-am văzut vreodată.

Orice acțiune generează o reacție egală. Dacă ești cât se poate de sincer atunci când spui *mulțumesc* persoanei căreia îi mulțumești va simți acest lucru. Nu numai că o vei face astfel mai fericită, dar te vei simți *tu însuți* mult mai împlinit. În acea zi am

plecat din magazin simțind o stare de fericire absolut inefabilă.

Personal, nu presar praful magic al recunoștinței doar asupra celor care mă servesc într-un fel sau altul, ci în tot felul de alte situații. Spre exemplu, atunci când îmi iau rămas bun de la fiica mea când aceasta pleacă spre casa ei cu mașina, mă simt profund recunoscătoare la gândul că va ajunge acasă în siguranță. De aceea, îmi imaginez de fiecare dată că presar praf magic asupra ei și a mașinii sale. Uneori, presar praf magic asupra calculatorului meu înainte de a începe să lucrez la un proiect nou, sau pur și simplu în fața mea atunci când intru într-un magazin în căutarea unui articol anume care mă interesează. Fiica mea presară praf magic ori de câte ori conduce, iar dacă vede un șofer care i se pare agitat și care accelerează prea tare, presară asupra lui praf magic pentru a-l face să se simtă mai bine și pentru a-l ajuta să conducă mai atent.

Așadar, tehnica de astăzi îți cere să presari praf magic asupra tuturor oamenilor care lucrează în servicii și să profiți de orice ocazie pentru a-i mulțumi cuiva. Mulțumește astăzi unui număr de cel puțin zece persoane pentru serviciile de care ai beneficiat. Chiar dacă nu poți face acest lucru în persoană, mulțumește-le în sinea ta celor de serviciile cărora ai beneficiat. Fii sigur că praful tău magic va ajunge la ei. Spre exemplu, spune-ți în sinea ta:

„Le sunt sincer recunoscător măturătorilor care lucrează la primele ore ale dimineții pentru a curăța străzile. Până acum nu m-am gândit niciodată cât de recunoscător ar trebui să mă simt pentru acest serviciu, deși beneficiaz de el în fiecare zi. Mulțumesc.”

Numără-i pe cei cărora le adresezi mulțumirile tale, astfel încât să știi când ai făcut acest lucru pentru cel puțin zece oameni, presărând praf magic asupra lor. Dacă îți vei imagina că presari praf magic asupra acestor oameni atunci când le mulțumești, îți vei crea astfel o imagine a lucrurilor care se întâmplă în lumea invizibilă atunci când aplici puterea magică a recunoștinței. Acest lucru te va ajuta să crezi în magia recunoștinței, care operează nu doar asupra ta, ci și asupra celor asupra cărora o reverși. Nu uita că ori de câte ori presari praf magic asupra unei persoane, acesta se întoarce automat la tine.

Dacă se întâmplă să stai astăzi acasă, amintește-ți de zece ocazii

În care alți oameni te-au ajutat sau ți-au oferit vreun serviciu. Poate fi vorba de un telefon care ți-a fost de folos, de un agent care a încercat să îți rezolve o problemă, de un serviciu pe care ți l-a făcut poștașul, gunoierii sau compania de reciclare, ori vânzătorii dintr-un magazin local. Notează aceste ocazii pe o foaie de hârtie sau în calculator și presară praf magic asupra acestor persoane spunându-le *mulțumesc*.

Notă magică

Citește astăzi instrucțiunile referitoare la tehnica magică pe care va trebui să o aplici mâine, în ziua a 11-a, căci aceasta trebuie aplicată imediat după ce te trezești din somn.

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 10

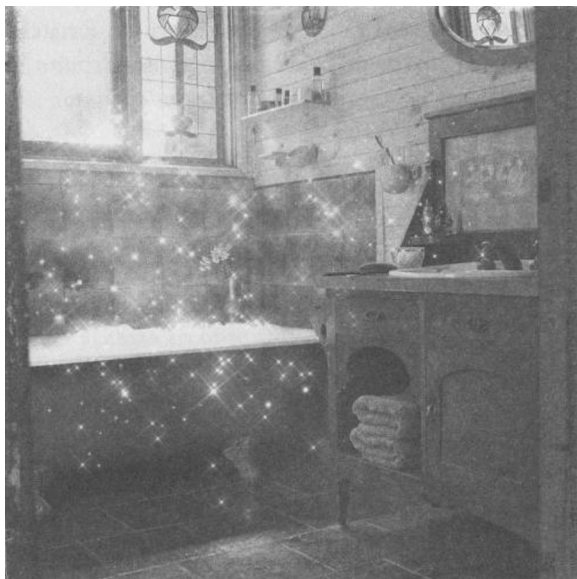
Praf magic asupra tuturor

■ 1. Enumeră Binecuvântările din viața ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele și *motivele* pentru care te simți recunoscător. Recitește apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc* cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

■ 2. Astăzi, presară praf magic asupra unui număr de **zece** persoane pentru serviciile de care ai beneficiat. Mulțumește-le direct sau în sinea ta celor de serviciile cărora ai beneficiat, umplându-te de recunoștință.

■ 3. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică și rostește cuvântul magic *mulțumesc*, exprimându-ți astfel recunoștința pentru lucrul *cel mai bun* care ți s-a întâmplat în ziua respectivă.

■ 4. Citește astăzi instrucțiunile referitoare la tehnica magică pe care va trebui să o aplici mâine în ziua a 11-a, căci aceasta trebuie aplicată imediat după ce te trezești din somn.



Ziua 11

O DIMINEAȚĂ MAGICĂ

„Ori de câte ori te trezești dimineața, gândește-te la privilegiul de a fi în viață, de a putea gândi, iubi și de a te putea bucura.”

MARCUS AURELIUS (121-180)

Împărat roman

Modalitatea cea mai simplă și mai ușoară de a te asigura că vei avea parte de o zi plină de *magie* constă în a-ți umple *dimineața* cu vibrația recunoștinței. Prin încorporarea acestei vibrații în rutina ta de dimineață, te vei putea bucura de beneficiile sale magice de-a lungul întregii zile.

Fiecare dimineață oferă nenumărate oportunități pentru a oferi mulțumiri, lucru pe care îl poți face ușor, fără a avea nevoie de timp suplimentar, în timp ce îți vezi de treburile. Există și un bonus suplimentar: rutinele zilnice sunt momentele în care îți poți face cel mai mare rău emitând gânduri negative fără să îți dai seama. Din fericire, atunci când te gândești la motive de recunoștință, gândurile negative nu mai au acces la mintea ta. De aceea, dacă

vei practica această tehnică, îți vei putea începe ziua într-o stare mult mai bună de spirit, de fericire și de încredere în sine, care va declanșa automat magia în viața ta!

De aceea, rostește astăzi cuvântul magic *mulțumesc* imediat după ce te trezești, înainte de a te da jos din pat și de a face orice altceva. Mulțumește pentru faptul că ești în viață și pentru că ți-a fost oferită o nouă zi pe care o poți savura. Viața este un dar de la Dumnezeu, deci fiecare zi a sa reprezintă un cadou. Dacă te gândești puțin, este de-a dreptul absurd să te trezești dimineața fără a oferi mulțumiri pentru acest cadou! Dacă ți se pare că o nouă zi din viața ta nu înseamnă mare lucru, încearcă să sari peste una! De aceea, indiferent cât de adormit ești și dacă în față te așteaptă o nouă zi de muncă sau una de odihnă în timpul weekendului, începe-ți ziua rostind cuvântul magic *mulțumesc*, adresându-l noii zile din viața ta care începe.

Spune *mulțumesc* pentru somnul odihnitor de care ai avut parte. Ai avut norocul să dormi într-un pat cu așternuturi și perne? Dacă, da, spune *mulțumesc* când te dai jos din el. Ai o baie? Spune *mulțumesc*. Ai robinete pe care le învârți și care îți permit să te bucuri de apă curată, caldă sau rece, în fiecare dimineață? Spune *mulțumesc*. Gândește-te la toți oamenii care au săpat șanțuri și au instalat conducte în întreaga țară pentru ca tu să te poți bucura de apă întorcând un simplu robinet. Spune-le *mulțumesc*! Când îți pui pastă de dinți pe periuță, spune *mulțumesc*. Fără ele nu ți-ai putea începe ziua într-o manieră atât de plăcută. Spune-le *mulțumesc* prosoapelor, săpunului, oglinzii și tuturor celorlalte articole din baie, care te ajută să te simți proaspăt, să te trezești și să te pregătești pentru ziua care începe.

În timp ce te îmbraci, gândește-te cât de norocos ești că ai haine pe care le poți purta. Spune-le *mulțumesc*! Gândește-te câți oameni s-au implicat în confecționarea și transportul acestor haine. Mulți dintre ei lucrează în alte țări. Spune-le tuturor *mulțumesc*! Ai pantofi? Norocosule! Imaginează-ți cum ar fi viața ta fără ei. Spune „*Mulțumesc pentru pantofii mei!*”

„Întotdeauna m-a încântat perspectiva unei zile care începe. Aceasta reprezintă un nou început, o nouă șansă, și poate chiar o realitate magică ce mă așteaptă”

J.B. PRIESTLEY (1894-1984)

Scriitor și dramaturg

Transformă-ți în mod magic întreaga zi aplicând o recunoștință concentrată de-a lungul întregii rutine de dimineață. De când deschizi ochii și până când te încalți și te pregătești de plecare, repetă cuvântul magic *mulțumesc* pentru tot ceea ce faci sau atingi. Indiferent în ce constă rutina ta de dimineață, aplică această tehnică magică tuturor acțiunilor tale. Dacă primul lucru pe care îl faci dimineața este consumarea micului dejun, spune cuvântul magic *mulțumesc* tuturor alimentelor, ceaiului, cafelei, sucului de fructe, vaselor și tacâmurilor pe care le folosești. În acest fel îți vei începe dimineața într-o manieră dintre cele mai plăcute și te vei impregna cu o energie pozitivă care te va ține întreaga zi. Exprimă-ți recunoștința pentru toate aparatele din bucătărie pe care le folosești: frigider, aragaz, cuptor, prăjitor de pâine, filtru de cafea sau ceainic.

În fiecare dimineață, eu spun *mulțumesc* în timp ce picioarele mele ating solul atunci când mă dau jos din pat, pentru a-mi începe astfel ziua în starea magică de recunoștință. Când mă îndrept către baie, continui să spun *mulțumesc* la fiecare pas pe care îl fac, iar apoi ori de câte ori ating sau folosesc un articol sau altul din baie. Când mă îmbrac și mă pregătesc să îmi încep ziua, mă simt deja atât de fericită încât îmi vine să sar într-un picior! Acest lucru îmi confirmă de fiecare dată că recunoștința mea a dat deja rezultate și că voi avea parte de o zi magică. De-a lungul zilei, mă simt efectiv însoțită de o putere magică ce mă protejează și mă călăuzește, iar lucrurile bune nu conțin să mi se întâmple. Mă simt astfel din ce în ce mai recunoscătoare, fapt care accelerează și mai mult magia, atrăgând noi lucruri bune în viața mea. Nu ți s-a întâmplat niciodată să trăiești o zi în care totul părea să îți iasă în întâmpinare, legându-se în mod armonios? Ei bine, exact așa se petrec lucrurile atunci când practici tehnica Dimineții Magice, doar că procesul este mult amplificat!

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 11

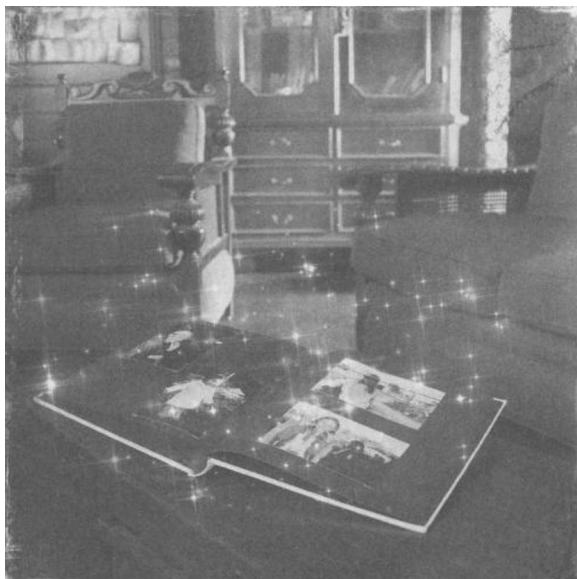
O dimineață magică

■ 1. De îndată ce te-ai trezit, spune cuvântul magic *mulțumesc* înainte de a face orice altceva.

■ 2. De când deschizi ochii și până când ești gata de plecare, continuă să repeți la infinit cuvântul magic *mulțumesc* pentru tot ceea ce faci și pentru toate obiectele pe care le atingi și le folosești.

■ 3. Enumeră Binecuvântările din viața ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele și *motivele* pentru care te simți recunoscător. Recitește apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc* cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

■ 4. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică și rostește cuvântul magic *mulțumesc*, exprimându-ți astfel recunoștința pentru lucrul *cel mai bun* care ți s-a întâmplat în ziua respectivă.



Ziua 12

OAMENI MAGICI CARE AU FĂCUT DIFERENȚA

„Când și când, lumina noastră se stinge, dar este reaprinsă de o scânteie oferită de altcineva. De aceea, noi ar trebui să ne gândim cu o recunoștință profundă la cei care ne-au ajutat de-a lungul timpului să ne reaprindem flacăra interioară”

ALBERT SCHWEITZER (1875-1965)

Laureat al premiului Nobel, misionar medical și filozof

Orice om a primit de-a lungul vieții ajutor, sprijin sau călăuzire din partea altor oameni, în momentele în care avea cea mai mare nevoie de acestea. Uneori, o altă persoană ne schimbă întregul curs al vieții prin încurajările și sfaturile sale, sau pur și simplu pentru că se află la locul potrivit, la momentul oportun. Viața continuă apoi, iar noi uităm de aceste momente în care altcineva ne-a influențat sau ne-a schimbat viața. Uneori nici măcar nu realizăm impactul pe care l-a avut o persoană asupra noastră decât după trecerea foarte multor ani, atunci când ne privim retrospectiv

viața și realizăm că ea ne-a ajutat în mod decisiv să ne schimbăm viața în bine.

Poate fi vorba de un profesor sau de un antrenor, de un ochi sau de o mătușă, de un frate, de un bunic sau de un alt membru de familie, de un medic, de o asistentă medicală sau de un prieten foarte bun. Poate că cineva ne-a prezentat cândva persoana care a devenit între timp partenerul nostru de viață, sau un subiect care a devenit una din marile noastre pasiuni actuale. Poate că a fost un simplu necunoscut, o persoană care a trecut fulgerător prin viața noastră, făcând un gest de bunătate care ne-a impresionat profund.

Spre exemplu, bunica mea mi-a transmis iubirea față de cărți, față de gătit și față de viața la țară. Împărtășindu-mi iubirea ei față de aceste lucruri, ea mi-a transmis-o și mi-a schimbat practic viața. Gătitul a devenit o pasiune personală ce nu m-a părăsit în ultimii 20 de ani, iar iubirea față de cărți m-a determinat să devin eu însămi scriitoare. În sfârșit, pasiunea pentru viața la țară mi-a influențat decisiv viața, căci întotdeauna am preferat să locuiesc într-un peisaj rural, nu într-un mare oraș.

Bunica a fost de asemenea cea care m-a învățat de mică să spun cât mai des *mulțumesc*. La acea vreme eram convinsă că mă învață doar bunele maniere, dar peste ani am realizat că acesta a fost cel mai frumos dar pe care mi l-a oferit vreodată cineva. Deși la ora actuală este decedată, continui să îi fiu profund recunoscătoare bunicii mele pentru influența decisivă pe care a avut-o asupra vieții mele. *Îți mulțumesc, bunico!*

Tehnica pe care ți-o propun astăzi este următoarea: gândește-te la toți oamenii magici care au avut un impact profund asupra vieții tale. Găsește un loc în care să nu poți fi deranjat și așează-te într-o poziție confortabilă, apoi gândește-te la acești oameni extraordinari care au jucat un rol atât de important în viața ta. Alege trei dintre ei, apoi lucrează individual cu fiecare dintre aceștia. Adresează-te lor cu voce tare, ca și cum ar fi de față, și spune-le *de ce* le ești recunoscător și cât de mult ți-au schimbat cursul vieții.

Practică această tehnică într-o singură ședință, căci în acest fel sentimentul recunoștinței tale va deveni infinit mai profund. Dacă împarți procedura în mai multe ședințe, nu vei simți același nivel al stării de recunoștință, și implicit rezultatele magice nu vor fi la fel

de puternice.

Iată, de pildă, ce ai putea spune:

Sarah, doresc să îți mulțumesc pentru acel moment în care m-ai încurajat să îmi urmez inima. În acea zi mă simțeam confuz și rătăcit, iar cuvintele tale m-au impresionat, scoțându-mă din starea de disperare. Datorită lor, am găsit curajul de a-mi urma visul și m-am mutat în Franța ca să învăț arta culinară franceză. La ora actuală îmi trăiesc visul și sunt cât se poate de fericit. Și totul se datorează cuvintelor pe care mi le-ai spus în acea zi. Îți mulțumesc, Sarah!

Este foarte important să explici motivele pentru care te simți recunoscător. Acestea nu pot fi niciodată prea detaliate. Dimpotrivă, cu cât le vei nuanța mai mult, cu atât mai recunoscător te vei simți și cu atât mai uimitoare vor fi rezultatele finale pe care le vei obține. Magia va exploda literalmente în viața ta în urma acestei practici, care conduce la una dintre cele mai profunde stări de recunoștință pe care le-ai putea simți vreodată.

Dacă nu poți vorbi cu voce tare, poți practica tehnica în scris, ca și cum le-ai adresa celor trei persoane câte o scrisoare.

Când vei termina exercițiul, ar trebui să simți o diferență uriașă în starea ta sufletească. Prima și cea mai importantă dovadă a recunoștinței este faptul că te face *fericit!* A doua dovadă a puterii sale uriașe este atragerea unor situații sublime în viața ta. Ca și cum toate acestea nu ar fi de ajuns, starea de fericire pe care o simți în mod spontan ca urmare a recunoștinței trăite atrage la rândul ei noi lucruri minunate în viața ta, fapt care te va face încă și mai fericit. Magia recunoștinței se împletește astfel în mod armonios cu magia vieții!

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 12

Oamenii magici care au făcut diferența

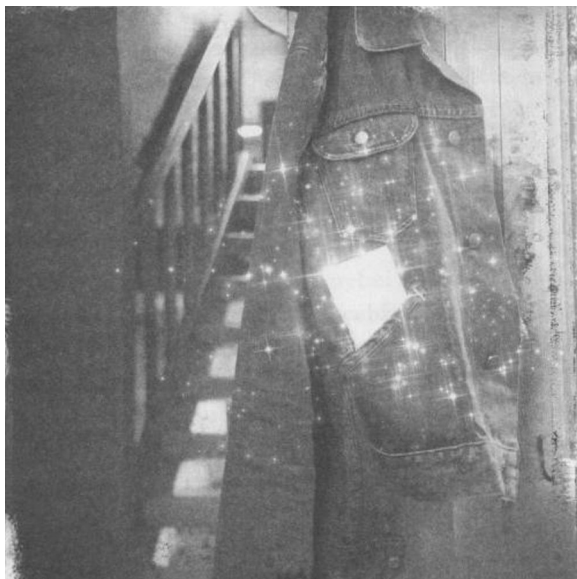
■ 1. Enumeră Binecuvântările din viața ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele și *motivele* pentru care te simți recunoscător. Recitește apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc* cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

■ 2. Găsește un loc în care să nu poți fi deranjat și fă o listă cu **trei** persoane care au jucat un rol decisiv în viața ta.

■ 3. Lucrează individual cu fiecare dintre aceștia.

Adresează-te lor cu voce tare, ca și cum ar fi de față, și spune-le de ce le ești recunoscător și cât de mult ți-au schimbat cursul vieții.

■ 4. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică și rostește cuvântul magic *mulțumesc*, exprimându-ți astfel recunoștința pentru lucrul *cel mai bun* care ți s-a întâmplat în ziua respectivă.



Ziua 13

TRANSFORMĂ-ȚI TOATE DORINȚELE ÎN REALITATE

„Adevăratul covor fermecat este imaginația.”

NORMAN VINCENT PEALE (1898-1993) Scriitor

Dacă ai practicat cu perseverență toate tehnicile magice recomandate până acum, înseamnă că ți-ai clădit un fundament excelent pentru practicarea recunoștinței față de toate darurile pe care le-ai primit și pe care continui să le primești de-a lungul vieții tale. Astăzi vom începe o procedură nouă, care îți va permite să te folosești de puterea magică a recunoștinței inclusiv pentru împlinirea viselor și dorințelor tale!

De-a lungul secolelor, nenumărate culturi native și-au creat ceremonii complexe de oferire a mulțumirilor pentru ceea ce își doresc *înainte* de împlinirea acestor dorințe, cu scopul de a investi cât mai multă energie în această stare de recunoștință. Spre exemplu, egiptenii obișnuiau să celebreze revărsarea fluviului Nil

încă din cele mai vechi timpuri, asigurându-se astfel că aceasta va continua să le fertilizeze pământurile. Indienii americani și aborigenii australieni execută și astăzi dansuri ale ploii, în timp ce diferite triburi africane realizează ceremonii de mulțumire adresate vânatului înainte de a pleca la vânătoare. În plus, rugăciunile din toate culturile și religiile oferă mulțumiri *înainte* de primirea lucrurilor dorite.

Legea atracției afirmă că toate vibrațiile similare se atrag, ceea ce înseamnă că pentru a atrage ceea ce îți dorești trebuie să formezi în mintea ta o imagine a lucrului dorit, cât mai asemănătoare cu acesta. Pentru a te asigura și mai mult că vei atrage acest lucru în viața ta, va trebui apoi să simți că acesta îți aparține deja, astfel încât starea ta emoțională să fie și ea *similară* celei pe care o vei avea atunci când te vei bucura efectiv de acest lucru. Cea mai ușoară modalitate de a face acest lucru constă în a-ți exprima recunoștința pentru lucrul dorit, *înainte* chiar de a-l primi. Dacă nu te-ai gândit până acum că te poți folosi de recunoștință pentru a primi tot ceea ce îți dorești, a sosit timpul să descoperi această nouă aplicație a puterii magice a acesteia. Aceasta este promisiunea din Sfânta Scriptură pe care am citat-o de mai multe ori în această carte:

*„Celui care simte o stare de **recunoștință** (în momentul de față) i se va mai da (în viitor) și el va trăi în abundență.”*

Într-adevăr, nu este suficient să îți exprimi recunoștința *după* împlinirea unei dorințe. Dacă dorești să atragi această realizare, tu trebuie să îți oferi recunoștința chiar *înainte* de îndeplinirea dorinței. Foarte mulți oameni se simt într-adevăr recunoscători după ce primesc ceva bun de la viață, dar dacă dorești să îți îndeplinești toate dorințele și să îți umpli literalmente viața cu lucruri bune, în toate domeniile, va trebui să îți cultivi recunoștința înainte și după obținerea lor.

Prin cultivarea unei stări de recunoștință sinceră pentru împlinirea unei dorințe *înainte* de obținerea propriu-zisă a realizării respective, tu îți formezi automat o imagine mentală a dorinței îndeplinite, inclusiv a stării pe care o vei simți în momentul împlinirii ei (cea de recunoștință). În acest fel, procesul de vizualizare este complet. Dacă vei continua să susții această imagine și trăirea asociată cu ea, dorința îți va fi îndeplinită în mod

magic, într-o manieră adeseori neașteptată. Nu este sarcina ta să te gândești la felul în care îți va fi îndeplinită dorința, la fel cum nu este sarcina ta să te gândești cum te va menține gravitația la sol atunci când pleci la plimbare. Tu ai încredere că legea gravitației te va menține la sol, și chiar așa se petrec lucrurile. În mod similar, atunci când practici recunoștința pentru îndeplinirea unei dorințe, tu trebuie să ai încredere că aceasta îți va fi îndeplinită în mod magic de legea atracției, care este o lege a Universului.

Ce îți dorești cel mai mult în momentul de față?

La începutul acestei cărți ți-am cerut să îți clarifici ce anume îți dorești în toate domeniile vieții tale. (Dacă nu ai făcut acest lucru la momentul respectiv, a sosit timpul să îl faci). Recitește listele create atunci și alege zece dorințe principale pentru această tehnică magică. Le poți alege din domenii diferite, cum ar fi banii, sănătatea, căminul și relațiile. La fel de bine, poți alege zece dorințe din același domeniu de viață, pentru a te focaliza astfel asupra acestuia și mai tare. De pildă, poți alege munca sau succesul. Fii foarte clar și specific atunci când precizezi ce anume îți dorești, căci numai astfel poate genera schimbări magice această practică. Imaginează-ți că îi dai Universului o comandă magică de a-ți îndeplini cele zece dorințe principale. De altfel, la nivel energetic chiar asta faci, prin aplicarea legii atracției.

Așează-te la calculator sau în fața jurnalului tău și creează o listă separată cu cele zece dorințe principale, exprimându-te *ca și cum acestea ți-ar fi fost deja îndeplinite*:

Mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc pentru _____ .

Completează spațiul liber cu dorința ta, formulată ca și cum ți-ar fi fost deja îndeplinită. Spre exemplu:

Mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc pentru notele mari obținute la examenele finale, care mi-au permis să intru la facultatea dorită!

Mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc pentru vestea minunată că vom avea un copil!

Mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc pentru această casă de vis, care corespunde până la ultimele detalii dorințelor noastre!

Mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc pentru telefonul incredibil pe care l-am primit de la tata, care ne-a ajutat enorm pe amândoi să ne îmbunătățim relația!

Mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc pentru rezultatele medicale pozitive, care arată clar că nu mai am cancer și că sunt perfect sănătos!

Mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc pentru suma neașteptată de bani pe care am primit-o și care îmi permite să plec în excursie în Europa, așa cum îmi doream!

Mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc pentru dublarea vânzărilor companiei mele în această lună!

Mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc pentru ideile geniale care ne-au permis să atragem în portofoliul nostru cel mai mare client al companiei noastre de până acum!

Mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc pentru atragerea partenerului perfect de viață!

Mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc pentru că acesta a apărut de la sine în viața mea, fără niciun efort deosebit din partea mea!

Repetarea de trei ori a cuvântului magic *mulțumesc* pe fiecare rând are justificarea ei. Ea te împiedică să te joci pur și simplu cu cuvintele și amplifică focalizarea ta asupra stării de recunoștință. De altfel, repetarea de trei ori a acestui cuvânt reprezintă o formulă magică în sine, căci numărul trei corespunde oricărei creații noi din Univers. Spre exemplu, este nevoie de un bărbat și de o femeie pentru a crea un copil. Împreună, cei trei alcătuiesc o nouă creație, *o familie*. Această regulă a lui trei se aplică oricărui proces creator nou, inclusiv îndeplinirii dorințelor tale. De aceea, atunci când repeți de trei ori la rând cuvântul *mulțumesc*, tu aplici automat numărul magic al creației, iar ceea ce rezultă este o formulă magică secretă!

Al doilea pas al tehnicii magice intitulate Transformă-ți toate dorințele în realitate se referă la saturarea dorințelor tale cu și mai multă recunoștință. Acest pas poate fi practicat oricând în decursul

zilei de astăzi, fie în momentul conceperii listei cu cele zece dorințe, fie intermitent de-a lungul zilei.

Pentru a-ți satura dorințele cu puterea magică a recunoștinței, începe cu prima și răspunde mental la următoarele întrebări, folosindu-ți imaginația, ca și cum dorința ți-ar fi fost deja îndeplinită:

1. Ce emoții ai simțit atunci când dorința ți-a fost îndeplinită?
2. Care a fost prima persoană căreia i-ai spus că dorința ți-a fost îndeplinită și cum te-ai exprimat?
3. Care este primul lucru pe care l-ai făcut, când ai aflat că dorința ți-a fost îndeplinită? Detaliază-ți cât mai mult reacția.

În final, recitește lista dorințelor și apasă mai mult pe cuvintele magice *mulțumesc*, astfel încât să simți mai intens ca oricând starea de recunoștință.

Continuă astfel până la terminarea întregii liste, repetând aceiași pași. Ar trebui să petreci cel puțin un minut pentru fiecare dorință în parte.

Dacă dorești să te folosești de un nou instrument, pe cât de amuzant, pe atât de eficient, îți poți crea un Panou Magic al Dorințelor, lipind pe el imagini asociate cu dorințele tale. Taie astfel de ilustrații din diferite reviste și lipește-le pe panou. Așază panoul într-un loc în care să îl poți vedea cât mai des. Nu uita să lipești pe panou și cuvintele magice: **„MULTUMESC, MULTUMESC, MULTUMESC!”**, cu caractere majuscule și îngroșate. Dacă dorești, poți folosi frigiderul ca Panou Magic, atașând ilustrațiile de el cu magneti. Dacă ai copii, îi poți implica în acest proiect, căci copiii se distrează întotdeauna atunci când practică acest „joc”! Imaginează-ți că Panoul tău Magic chiar este fermecat și că orice imagine lipită pe el declanșează automat legea atracției. Exprimarea repetată și continuă a recunoștinței îl va magnetiza din ce în ce mai tare, generând miracolele dorite în viața ta.

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 13

Transformă-ți toate dorințele în realitate

■ 1. Enumeră Binecuvântările din viața ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele și *motivele* pentru care te simți recunoscător. Recitește apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc* cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

■ 2. Așează-te la calculator sau în fața jurnalului tău și creează o listă cu **zece** dorințe principale. Scrie de trei ori *mulțumesc* înaintea fiecăreia, *ca și cum acestea ți-ar fi fost deja îndeplinite*. Spre exemplu: *Mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc pentru _____dorința ta_____* .

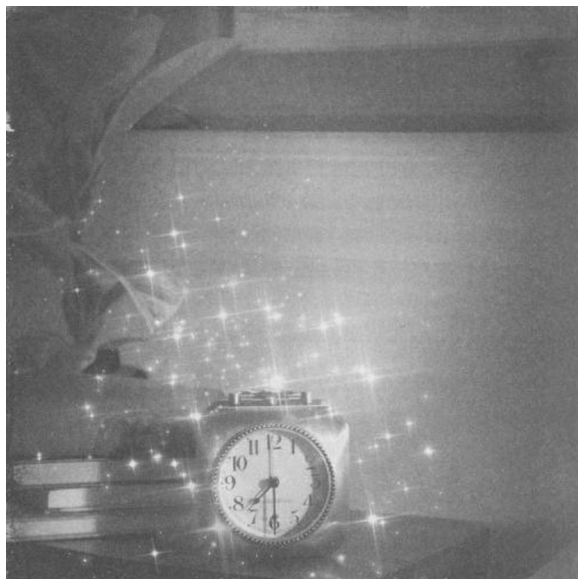
■ 3. Răspunde mental la următoarele întrebări, folosindu-ți imaginația, ca și cum dorința ți-ar fi fost deja îndeplinită:

1. Ce emoții ai simțit atunci când dorința ți-a fost îndeplinită?
2. Care a fost prima persoană căreia i-ai spus că dorința ți-a fost îndeplinită și cum te-ai exprimat?
3. Care este primul lucru pe care l-ai făcut, când ai aflat că dorința ți-a fost îndeplinită? Detaliază-ți cât mai mult reacția.

■ 4. În final, recitește lista dorințelor și apasă mai mult pe cuvintele magice *mulțumesc*, astfel încât să simți mai intens ca oricând starea de recunoștință.

■ 5. Dacă dorești, îți poți crea un Panou Magic al Dorințelor, lipind pe el imagini asociate cu dorințele tale. Taie astfel de ilustrații din diferite reviste și lipește-le pe panou. Așază panoul într-un loc în care să îl poți vedea cât mai des. Nu uita să lipești pe panou și cuvintele magice: **„MULTUMESC, MULTUMESC, MULTUMESC!”**, cu caractere mari și îngroșate.

■ 6. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică și rostește cuvântul magic *mulțumesc*, exprimându-ți astfel recunoștința pentru lucrul *cel mai bun* care ți s-a întâmplat în ziua respectivă.



Ziua 14

TRĂIEȘTE O ZI MAGICĂ

Intențiile comprimate în cuvinte le conferă acestora o putere magică.”

DEEPAK CHOPRA (n. 1946)

Medic și scriitor

Dacă dorești să te bucuri de o zi cu adevărat magică, începe prin a fi recunoscător pentru ziua în curs chiar *înainte* de derularea ei! În acest scop, evocă mental planurile pe care le ai pentru ziua în curs și spune cuvântul magic *mulțumesc* pentru realizarea lor armonioasă, așa cum ți-ai dorit, chiar dacă acestea nu s-au derulat *încă!* Procesul este extrem de simplu și nu durează mai mult de câteva minute, dar diferența pe care o poate produce este incredibilă. Exprimarea anticipată a recunoștinței pentru ziua în curs declanșează automat legea atracției și poate genera într-adevăr o zi magică. Atunci când *oferi* mulțumiri pentru buna derulare a experiențelor de peste zi, tu *primești* practic înapoi ceea ce îți dorești!

Dacă nu crezi că ai puterea de a influența într-o manieră atât de dramatică circumstanțele zilei, amintește-ți de o zi în care te-ai trezit morocănos și într-o stare de proastă dispoziție. Nimic nu ți-a mers bine în acea zi, iar la sfârșitul ei te-ai minunat cât de prost ți-a mers, ca și cum toate acele evenimente nefericite s-ar fi produs accidental. În realitate, singurul motiv pentru care ai avut o zi proastă a fost starea ta de dimineață, care a atras tot șirul întâmplărilor ce au urmat.

De altfel, nici chiar trezirea într-o stare de proastă dispoziție nu este întâmplătoare. Ea arată că te-ai culcat gândindu-te la ceva negativ, fără să-ți dai seama (de cele mai multe ori). Acesta este motivul pentru care ți-am recomandat încă de la începutul acestei cărți să practici seara, înainte de culcare, tehnica Pietrei Magice, pentru a te asigura că te culci într-o stare pozitivă de recunoștință. Combinarea acestei tehnici cu cea a Enumerării Binecuvântărilor îți garantează o stare de spirit pozitivă la culcare și la trezire, astfel încât să te simți bine *înainte* de a începe ziua.

Pentru a avea o Zi Magică, este foarte important să te simți bine. Singura tehnică pe care o cunosc care garantează schimbarea aproape instantanee a stării de spirit dintr-una negativă într-una pozitivă este practicarea recunoștinței.

De aceea, indiferent ce planuri ai pentru ziua de astăzi, dacă îți propui să călătorești, să ai o întâlnire de afaceri, să lucrezi la un proiect, să iei prânzul, să faci exerciții fizice, să treci pe la curățătorie, să faci sport, să te duci la teatru, să te întâlnești cu un prietenii, să practici yoga, să îți faci curățenie în casă, să te duci la școală sau să faci cumpărături, transformă-ți ziua într-una magică prin repetarea cuvântului magic *mulțumesc* pentru buna derulare a fiecăruia din aceste planuri – *înainte* de derularea lor! Dacă îți place să îți faci liste detaliate cu lucrurile pe care le ai de făcut de-a lungul zilei, recitește lista făcută cu o seară înainte și exprimă-ți recunoștința pentru buna derulare a tuturor lucrurilor pe care le ai de făcut. Indiferent dacă practici exercițiul mental sau în scris, ceea ce contează este să trăiești sentimentul că planul sau activitatea respectivă s-a desfășurat *cum nu se poate mai bine*.

Practicarea anticipată a recunoștinței în scopul trăirii unei Zile Magice poate rezolva diferite probleme și dificultăți neașteptate chiar înainte de producerea lor. Cu cât vei practica mai des această tehnică magică, cu atât mai bune vor deveni zilele tale, și totul va

tinde să intre în armonie în viața ta, de la cele mai mărunte lucruri la cele mai importante. Zilele proaste vor deveni din ce în ce mai rare în viața ta, iar tu vei uita de frustrări și de bătăile de cap, îți vei face mai puține griji, vei investi mai puține eforturi, vei fi mai puțin stresat și te vei bucura infinit mai mult.

Când am început să aplic prima dată recunoștința pentru a avea parte de o Zi Magică, am optat pentru a-mi oferi în primul rând mulțumirile pentru acele lucruri pe care știam că trebuia să le fac, dar care nu mă încântau prea tare. Unul dintre aceste lucruri era mersul la supermarket. De aceea, mi-am început acea zi spunând cuvintele magice: „Mulțumesc pentru cumpărăturile ușoare și plăcute de azi.” Nu-mi puteam imagina cum puteau fi cumpărăturile ușoare și plăcute, dar am încercat să mă simt cât de recunoscătoare puteam.

Iată cum s-au derulat în continuare cumpărăturile din acea zi: de la bun început, am găsit un loc de parcare chiar lângă ușa de la intrarea în supermarket. Imediat după aceea, m-am întâlnit cu două prietene. Pe una nu o văzusem de foarte mult timp, așa că după terminarea cumpărăturilor am luat prânzul împreună. Cealaltă prietenă mi-a spus că a văzut un aspirator fabulos și foarte ieftin, ceva ce îmi doream demult. Absolut toate articolele pe care trebuia să le cumpăr erau la reducere, așa că mi-am terminat cumpărăturile în timp record. Când mă îndreptam către casă, exact în fața mea s-a deschis o casă nouă, iar casierita mi-a făcut semn să vin la ea. În timp ce îmi scana produsele, m-a întrebat din senin: „Nu aveți nevoie și de baterii?” Într-adevăr, era singurul articol pe care uitasem să îl cumpăr! Pe scurt, vizita mea la supermarket nu a fost doar ușoară și plăcută, a fost de-a dreptul magică!

Este suficient să practici recunoștința câteva minute dimineața pentru a te bucura și tu de o Zi Magică, oferind mulțumiri pentru ceea ce te așteaptă de-a lungul zilei. Chiar și fără ajutorul celorlalte tehnici recomandate în această carte, cea de față îți va schimba decisiv cursul vieții, umplându-ți de lumină fiecare zi.

În acest scop, imediat după trezire, fie în timp ce mai lenevești puțin în pat, fie în timp ce faci duș sau te îmbraci, fă o trecere în revistă a planurilor tale de peste zi și mulțumește din inimă pentru derularea lor impecabilă. Tehnica trebuie practică în însă dimineața (nu mai târziu în decursul zilei) și într-o singură ședință. Evocă

mental toate activitățile pe care îți propui să le realizezi de-a lungul zilei, până la momentul orei de culcare. Repetă cuvântul magic *mulțumesc* pentru fiecare activitate, imaginându-ți că îl rostești seara, și simte o stare de recunoștință profundă pentru că totul ți-a mers atât de bine.

Nu ezita să folosești cât mai multe superlative pentru a-ți amplifica starea de recunoștință. Spre exemplu, spune-ți: „*Mulțumesc* pentru ședința de la serviciu, care s-a derulat incredibil de bine”, „*Mulțumesc* pentru maniera extraordinară în care s-au rezolvat lucrurile în urma acestui telefon”, „*Mulțumesc* pentru că am avut parte de una din cele mai bune zile din viața mea”, „*Mulțumesc* pentru victoria fabuloasă pe care am obținut-o în timpul meciului”, „*Mulțumesc* pentru că am reușit să îmi fac fără niciun efort curățenie în întreaga casă, ba chiar distrându-mă de minune”, „*Mulțumesc* pentru seara minunată petrecută alături de prietenii mei”, „*Mulțumesc* pentru călătoria făcută, care m-a relaxat teribil”, „*Mulțumesc* pentru energia uimitoare pe care mi-a transmis-o ședința de exerciții fizice”, „*Mulțumesc* pentru reuniunea de familie, care a fost mai armonioasă decât oricând până acum”.

Această tehnică magică este mai eficientă dacă rostești cuvântul magic *mulțumesc* cu voce tare pentru fiecare experiență, dar dacă circumstanțele nu îți permit acest lucru, poți face acest lucru și în gând.

Dacă ai terminat de practicat tehnica pentru toate sarcinile pe care ți le-ai propus pentru ziua respectivă, încheie exercițiul spunând: „Și *mulțumesc* pentru veștile foarte bune pe care le-am primit astăzi!” Personal, fac acest lucru în fiecare dimineață, iar de când am început să aplic această tehnică, am primit mai multe vești bune decât în întreaga mea viață de până atunci. Nu trece săptămână (de multe ori chiar ziua) fără să primesc cel puțin o veste bună! Ori de câte ori primesc efectiv o astfel de veste, mă simt cu deosebire recunoscătoare și mă umplu de entuziasm, căci sunt conștientă că am atras-o singură în viața mea prin puterea magică a recunoștinței. Această stare pozitivă de spirit amplifică și mai mult puterea magică, iar astfel veștile bune continuă să apară în viața mea. De aceea, îți recomand călduros această tehnică, dacă dorești să te bucuri la rândul tău de veștile bune pe care ți le poate oferi viața.

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 14

Trăiește o zi magică

■ 1. Enumeră Binecuvântările din viața ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele și motivele pentru care te simți recunoscător. Recitește apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc* cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

■ 2. Imediat după trezire, fă o trecere în revistă a planurilor tale de peste zi și mulțumește din inimă pentru derularea lor impecabilă. Evocă mental toate activitățile pe care îți propui să le realizezi de-a lungul zilei, până la momentul orei de culcare. Repetă cuvântul magic *mulțumesc* pentru fiecare activitate, imaginându-ți că îl rostești seara, și simte o stare de recunoștință profundă pentru că totul ți-a mers atât de bine.

■ 3. Dacă ai terminat de practicat tehnica pentru toate sarcinile pe care ți le-ai propus pentru ziua respectivă, încheie exercițiul spunând: *„Și mulțumesc pentru veștile foarte bune pe care le-am primit astăzi!”*

■ 4. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică și rostește cuvântul magic *mulțumesc*, exprimându-ți astfel recunoștința pentru lucrul cel mai bun care ți s-a întâmplat în ziua respectivă.



Ziua 15

VINDECĂ-ȚI RELAȚIILE ÎNTR-O MANIERĂ MAGICĂ

Dacă ai o relație dificilă sau pe punctul de a se destrăma, dacă cineva te-a rănit sau dacă ai resentimente împotriva cuiva pe care îl învinovățești dintr-un motiv oarecare, poți schimba această situație prin practicarea recunoștinței. Recunoștința îmbunătățește în mod magic orice relație dificilă, indiferent dacă este vorba de soț sau de soție, de un frate sau de o soră, de un fiu sau de o fiică, de un partener de afaceri, de un șef, de un client, de un coleg, de socri, părinți, prieteni sau vecini.

Aproape inevitabil, atunci când ne aflăm într-o relație dificilă sau într-o situație care ne irită, noi nu îi suntem recunoscători celeilalte persoane. Dimpotrivă, o învinovățim pentru toate problemele pe care le are relația noastră cu ea, iar învinovățirea exclude din start recunoștința. Din păcate, această atitudine nu poate conduce niciodată la îmbunătățirea relației, și nici a vieții în ansamblul ei. De fapt, cu cât învinovățim mai mult pe altcineva, cu atât mai dificilă

devine relația noastră cu acea persoană și cu atât mai mult se înrăutățește viața noastră la modul general. Indiferent dacă este vorba de o relație curentă sau de una din trecut, atât timp cât avem sentimente negative față de o altă persoană, noi putem elimina aceste sentimente prin practicarea recunoștinței. De ce merită să facem acest lucru?

„Cramponarea de starea de mânie este ca și cum ai ține în mână un cărbune aprins cu intenția de a-l arunca în altcineva; tu ești cel care se arde.”

GAUTAMA BUDDHA (aproximativ 563 î.Ch. – 483 î.Ch.)

Fondatorul budismului

Metaforic vorbind, sentimentele negative față de altcineva îți ard propria viață, transformând-o în cenușă. Din fericire, recunoștința poate elimina aceste sentimente!

Spre exemplu, dacă ai un fost partener de viață cu care nu te înțelegi, dar de care ești legat prin intermediul copiilor, privește-le acestora fețele și gândește-te că ei nu ar fi venit pe lume dacă nu ar fi existat fostul tău partener de viață. Viețile copiilor tăi reprezintă unul din cele mai prețioase daruri pe care le-ai primit. Privește-i și mulțumește-i în sinea ta fostului tău partener în fiecare zi a vieții tale! În acest fel, nu numai că vei reinstaura pacea și armonia în relația ta cu el, dar prin exemplul tău personal le vei preda copiilor tăi cea mai importantă lecție a vieții: cea a recunoștinței.

În mod similar, dacă suferi din cauza destrămării unei relații sau din cauza încheierii ei prin decesul partenerului, te poți folosi de puterea magică a recunoștinței pentru a-ți transforma durerea. Într-adevăr, recunoștința transformă în mod magic durerea în vindecare și fericire, mai rapid decât orice alt factor. Povestea părinților mei ilustrează perfect acest lucru.

Practic, aceștia s-au îndrăgostit unul de celălalt la prima vedere. Din clipa în care s-au întâlnit, ei s-au simțit profund recunoscători pentru că le-a fost dat să se cunoască unul pe celălalt și au avut una dintre cele mai frumoase căsnicii pe care le-am văzut vreodată.

În aceste condiții, nu este de mirare că atunci când tata a murit,

mama a suferit enorm. După luni întregi de suferință, ea a început să aplice puterea magică a recunoștinței, încercând să-și aducă aminte numai de lucrurile pentru care se simțea profund recunoscătoare. A început prin a-și aminti de toate momentele de fericire pe care le-a trăit de-a lungul deceniilor alături de tatăl meu. De îndată ce s-a simțit în stare, a făcut un nou pas decisiv și a început să caute motive de recunoștință inclusiv în viitorul ei. Și cum cine caută găsește, mama și-a dat seama că și-a dorit întotdeauna să facă anumite lucruri pe care nu le-a putut face atât timp cât tata a fost în viață. De îndată ce a făcut acest pas curajos, practicând recunoștința inclusiv pentru lucrurile bune care aveau să i se întâmple în viitor, oportunitățile de a-și împlini visele nu au întârziat să apară, iar viața ei s-a umplut din nou de fericire. Altfel spus, puterea magică a recunoștinței i-a oferit mamei o viață nouă.

Așadar, lecția magică de astăzi constă în a căuta un cărbune aprins care îți macină viața și în a-l transforma literalmente în aur curat prin intermediul recunoștinței! Cu alte cuvinte, alege o relație dificilă, problematică sau destrămată, pe care dorești să o vindec. Nu contează dacă persoana respectivă se mai află în viața ta sau a dispărut din aceasta.

Fă în scris o listă cu zece lucruri pentru care te simți recunoscător persoanei în cauză. Amintește-ți de întregul tău istoric cu ea și enumără zece calități deosebite ale sale sau zece lucruri bune de care ai avut personal parte în urma relației cu ea. În acest scop, cel mai bine este să îți aduci aminte de perioada *de dinaintea* deteriorării sau destrămării relației. Dacă relația cu persoana respectivă nu a fost niciodată armonioasă, fă un efort și încearcă să descoperi zece aspecte pozitive ale sale. Gândește-te că nu există om fără calități.

Această tehnică magică nu își propune să stabilească cine a avut dreptate și cine a greșit. Indiferent ce ți-a făcut sau ce ți-a spus persoana în cauză, *tu* îți poți vindeca relația cu ea, scop în care aceasta nici măcar nu trebuie să fie prezentă.

Chiar și cea mai dificilă relație conține un anumit filon de aur, iar dacă dorești să îți îmbogățești viața, va trebui să găsești acest aur. De îndată ce descoperi un grăunte de aur, notează-l în scris. Adresează-te persoanei pe numele ei și exprimă-ți recunoștința față de ea:

_____Numele persoanei____, îți sunt recunoscător pentru
_____pentru ce_____.

Exemplu:

1. Paul, îți sunt recunoscătoare pentru timpul petrecut împreună. Deși căsnicia noastră s-a încheiat, am învățat foarte multe lucruri de la tine. De aceea, la ora actuală mă simt mult mai înțeleaptă și mă folosesc de această cunoaștere în cadrul noilor mele relații.

2. Paul, îți sunt recunoscătoare pentru tot ce ai făcut pentru ca mariajul nostru să funcționeze. La urma urmelor, am fost căsătoriți timp de zece ani, ceea ce înseamnă că ai încercat.

3. Paul, îți sunt recunoscătoare pentru copiii noștri. Nu aș putea avea parte de bucuria pe care aceștia mi-o oferă zilnic dacă nu ai fi existat tu.

4. Paul, îți sunt recunoscătoare pentru faptul că ai muncit din greu ca să întreții această familie, în timp ce eu stăteam acasă pentru a avea grijă de copii, ți-ai asumat o mare responsabilitate, căci am depins cu toții de tine. Pentru toate acestea, îți mulțumesc.

5. Paul, îți sunt recunoscătoare pentru toate momentele prețioase pe care le-am petrecut împreună cu copiii noștri în timp ce aceștia creșteau. I-am văzut cum au învățat să meargă și să vorbească, în timp ce tu nu ai avut această șansă.

6. Paul, îți sunt recunoscătoare pentru sprijinul pe care mi l-ai acordat în perioada dificilă în care am pierdut pe cineva drag.

7. Paul, îți sunt recunoscătoare pentru momentele în care am fost bolnavă, iar tu ai făcut tot ce ți-a stat în puteri pentru a avea grijă de mine și de copii.

8. Paul, îți sunt recunoscătoare pentru clipele minunate pe care le-am petrecut împreună cu tine, și au fost destule.

9. Paul, îți sunt recunoscătoare pentru că ai acceptat să îți asumi în continuare responsabilitățile părintești față de copiii noștri.

10. Paul, îți sunt recunoscătoare pentru susținerea ta financiară și pentru că îți faci timp să te ocupi de copii. Știu că aceștia înseamnă la fel de mult pentru tine cum înseamnă pentru mine.

Dacă ai terminat de întocmit lista celor zece motive de recunoștință, ar trebui să te simți deja mult mai bine în legătură cu persoana respectivă. Apogeul este dispariția oricăror resentimente față de ea, pe care trebuie să o urmărești cu orice preț, căci ele îți fac rău ție, nu celuiilalt. De aceea, dacă simți nevoia, poți repeta acest exercițiu și în zilele următoare, până când ajungi să nu mai simți niciun resentiment față de cealaltă persoană.

Dacă te folosești de puterea magică a recunoștinței pentru a-ți îmbunătăți o relație curentă, vei vedea cum aceasta se transformă în mod miraculos chiar sub ochii tăi. Este suficientă o singură persoană pentru a transforma o relație prin intermediul recunoștinței, dar cele mai mari beneficii le obține întotdeauna ea.

Dacă aplici această tehnică pentru o relație din trecut cu o persoană cu care nu mai ești în contact, nu numai că te vei umple de pace și de fericire, dar vei vedea cu ochii cum relațiile tale actuale (cu alte persoane) se îmbunătățesc în mod magic.

Pe viitor, în cazul în care constăți că o relație începe să se deterioreze, amintește-ți să aplici pe loc această tehnică magică. În acest fel, vei neutraliza problemele înainte să fie prea târziu și vei asista la amplificarea magiei în relația și în viața ta.

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 15

Vindecă-ți relațiile într-o manieră magică

■ 1. Enumeră Binecuvântările din viața ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele și motivele pentru care te simți recunoscător. Recitește apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc* cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

■ 2. Alege o relație dificilă, problematică sau destrămată, pe care dorești să o vindeci.

■ 3. Fă în scris o listă cu **zece** lucruri pentru care te simți recunoscător persoanei în cauză. Adresează-te persoanei pe numele ei și exprimă-ți recunoștința față de ea: „ *Numele persoanei*____, *îți sunt recunoscător pentru* ____ *pentru ce?* ____”.

■ 4. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică și rostește cuvântul magic *mulțumesc*, exprimându-ți astfel recunoștința pentru lucrul *cel mai bun* care ți s-a întâmplat în ziua respectivă.



Ziua 16

MAGIE ȘI MIRACOLE VINDECĂTOARE

„Miracolele nu încalcă legile naturii, ci doar ceea ce credem noi despre aceste legi.”

SFÂNTUL AUGUSTIN (354-430)

Teolog și episcop catolic

În mod normal, noi ar trebui să ne simțim tot timpul sănătoși și plini de energie și de fericire, căci acesta este dreptul nostru prin naștere. Din păcate, marea majoritate a oamenilor nu se simt astfel aproape niciodată. Ei se confruntă cu diferite boli și probleme corporale, cu depresii și cu alte stări psihice – care reflectă o stare de sănătate deteriorată.

Recunoștința este una dintre cele mai rapide modalități pe care le cunosc prin care putem experimenta din nou o stare de sănătate perfectă, deopotrivă la nivel fizic și psihic. Toate miracolele vindecătoare de care auzim se petrec printr-o restaurare instantanee a stării de sănătate într-un corp bolnav. Dacă nu crezi că recunoștința poate da naștere la miracole vindecătoare, citește

câteva din miile de relatări postate pe site-ul „Secretul”: www.thesecret.tv/stories.

Puterea magică a recunoștinței *îmbunătățește* fluxul natural al vitalității, având efecte terapeutice profunde asupra corpului și a minții. Cu alte cuvinte, ea ajută corpul să se vindece mai rapid, așa cum atestă numeroase studii. De bună seamă, ea merge mână în mână cu celelalte metode de îngrijire corporală, cu cele nutriționale și cu tratamentele medicale.

Atunci când corpul nu se simte bine, este firesc să nutrești sentimente negative față de acesta, cum ar fi îngrijorarea, frustrarea sau teama. Din păcate, aceste sentimente nu te vor ajuta niciodată să îți restabilești starea de sănătate optimă. Dimpotrivă, ele au un efect contrar, deteriorând-o și mai tare. Dacă dorești să îți îmbunătățești starea de sănătate, trebuie să înlocuiești aceste sentimente negative cu altele, pozitive, iar recunoștința este cea mai ușoară modalitate de a face acest lucru.

În mod similar, foarte mulți oameni nutresc sentimente negative și emit gânduri critice la adresa înfățișării lor fizice. În mod regretabil, și acestea au un efect dăunător asupra stării de sănătate. Atunci când nu-ți place ceva la corpul tău, tu nu te simți recunoscător acestuia. Gândește-te puțin: legea atracției face ca orice lamentări legate de corp (fie datorită unei boli, fie datorită înfățișării acestuia) să atragă noi motive de lamentare. De aceea, dacă te plângi prea des în legătură cu corpul tău, tu riști să te îmbolnăvești.

*„Celui care nu simte o stare de **recunoștință** (pentru corpul său și pentru starea de sănătate a acestuia) i se va lua și ceea ce are.”*

*„Celui care simte o stare de **recunoștință** (pentru corpul său și pentru starea de sănătate a acestuia) i se va mai da și el va trăi în abundență (în cazul de față, o abundență a stării de sănătate).”*

Chiar dacă ești bolnav și ai dureri, propune-ți să aplici pașii care urmează, astfel încât să primești din nou darul sănătății. Știi că nu este ușor să te simți recunoscător atunci când te simți rău și te doare, dar chiar și cel mai mic strop de recunoștință amplifică în mod magic fluxul de vitalitate.

Tehnica magică de astăzi, intitulată Magie și miracole

vindecătoare, își propune să îți îmbunătățească dramatic starea de sănătate, dar și cea de fericire. Ea include trei pași, absolut necesari pentru accelerarea rezultatelor obținute.

Pasul 1: Sănătatea primită (trecut)

Amintește-ți de starea de sănătate excelentă de care te-ai bucurat în copilărie, în adolescență și în întreaga ta viață de adult. Gândește-te la toate momentele în care te-ai simțit plin de energie și în care ai fost fericit în mod natural. Selectează trei astfel de momente, în care te-ai simțit la apogeu, și rostește cuvântul magic *mulțumesc*, umplându-te de o recunoștință sinceră pentru aceste momente. Dacă îți vei aminti de cele mai frumoase clipe din viața ta, vei identifica cu ușurință astfel de momente.

Pasul 2: Sănătatea pe care o primești în continuare (prezent)

Gândește-te la starea de sănătate de care te bucuri în momentul de față și fii recunoscător fiecărui organ, fiecărui sistem fiziologic și fiecărui simț fizic care funcționează bine la ora actuală. De pildă, gândește-te la brațele tale, la picioare, la mâini, la ochi, urechi, ficat, rinichi, creier și inimă. Alege cinci funcții corporale care se află într-o stare de sănătate perfectă și repetă pentru fiecare cuvântul magic *mulțumesc*.

Pasul 3: Sănătatea pe care dorești să o primești (viitor)

Alege acum un aspect corporal pe care dorești să îl îmbunătățești astăzi prin practicarea acestei tehnici magice, apoi aplică asupra lui puterea magică a recunoștinței, dar într-o manieră cu totul particulară: gândește-te la starea *ideală* a aspectului pe care dorești să îl îmbunătățești. Atunci când oferi mulțumiri pentru starea *ideală* a unui aspect, legea atracției se pune în mișcare și îți oferă la rândul ei această stare ideală.

Adeseori, atunci când se îmbolnăvesc sau când sunt diagnosticați cu o anumită boală, oamenii nu numai că vorbesc foarte mult despre ea, dar chiar fac cercetarea și acumulează informații legate de cele mai teribile simptome și rezultate la care se pot aștepta. În acest fel, ei își focalizează întreaga atenție asupra bolii. Legea atracției afirmă însă că nu vom putea face niciodată o problemă să dispară atât timp cât ne focalizăm atenția

asupra ei; dimpotrivă, nu putem decât să o înrăutățim și mai tare. Ceea ce ar trebui să facem noi este exact opusul: să ne localizăm atenția asupra stării *ideale* a zonei corporale care suferă, oferindu-i acesteia gândurile și sentimentele noastre pozitive. Exprimarea recunoștinței pentru starea *ideală* a unei părți corporale concentrează *la modul ideal* gândurile și sentimentele pozitive asupra acesteia!

În acest scop, vizualizează timp de un minut o scenă în care corpul tău se află în starea *ideală* pe care ți-o dorești. Simte întreaga bucurie pe care ți-o oferă această stare și exprimă-ți recunoștința pentru ea, ca și cum ar fi deja reală.

Astfel, dacă dorești să îți restabilești în mod magic starea de sănătate a rinichilor, cultivă o stare de recunoștință pentru rinichii sănătoși care filtrează toate deșeurile din corpul tău. Dacă dorești să îți restabilești în mod magic starea de sănătate la nivelul sistemului circulator, fii recunoscător pentru sângele curat și pur care transportă oxigenul și substanțele nutritive către diferitele părți ale corpului tău. Dacă dorești să îți restabilești în mod magic starea de sănătate a inimii, oferă mulțumiri pentru o inimă puternică și sănătoasă care menține bunăstarea tuturor celorlalte organe din corpul tău.

Dacă dorești să îți restabilești în mod magic starea de sănătate a vederii tale, oferă mulțumiri pentru vederea excelentă de care te bucuri. Dacă dorești să îți îmbunătățești auzul, mulțumește pentru auzul tău excelent. Dacă dorești să te bucuri de mai multă flexibilitate, mulțumește pentru corpul tău suplu și agil. Dacă dorești să îți modifichi greutatea corporală, gândește-te care ar trebui să fie greutatea pe care o consideri *ideală*, imaginează-ți că ai atins deja această greutate și oferă mulțumiri pentru acest lucru.

Orice aspect fiziologic sau psihic dorești să îmbunătățești, începe prin a te imagina în starea *ideală* pe care dorești să o atingi, după care umple-te de recunoștință pentru că te bucuri de ea, ca și cum ar fi deja reală.

„Adevărații vindecători ai oricărei boli sunt forțele naturale din interiorul nostru”

HIPOCRAT (aproximativ 460 - 370 î.Ch.)

Părintele medicinei occidentale

Aplică zilnic tehnica intitulată Magie și miracole vindecătoare, și chiar de mai multe ori pe zi dacă dorești să îți accelerezi restabilirea magică a stării de sănătate sau îmbunătățirea oricărui aspect fiziologic și corporal. Nu uita că este fundamental să înlocuiești orice gând sau sentiment negativ legat de starea ta corporală actuală. În acest scop, începe prin a te vizualiza în starea *ideală* pe care ți-o dorești și umple-te de recunoștință pentru această stare, ca și cum te-ai bucura deja de ea.

Cea mai eficientă modalitate de a te bucura de o stare de sănătate perfectă, cu excepția metodelor de igienă și îngrijire fizică, este cultivarea unei stări continue de recunoștință pentru ea.

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 16

Magie și miracole vindecătoare

■ 1. Enumeră Binecuvântările din viața ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele și *motivele* pentru care te simți recunoscător. Recitește apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc* cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

■ 2. Amintește-ți de **trei** momente din viața ta în care te-ai simțit la apogeu și mulțumește sincer pentru acestea.

■ 3. Gândește-te la **cinci** funcții corporale care operează optim la ora actuală și exprimă-ți recunoștința pentru fiecare dintre ele.

■ 4. În continuare, alege **un** aspect corporal pe care dorești să îl îmbunătățești și gândește-te la starea lui *ideală*. Exprimă-ți recunoștința pentru această stare *ideală*.

■ 5. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică și rostește cuvântul magic *mulțumesc*, exprimându-ți astfel recunoștința pentru lucrul *cel mai bun* care ți s-a întâmplat în ziua respectivă.



Ziua 17

CECUL MAGIC

„În universul magic nu există coincidențe sau accidente. Nimic nu se poate petrece dacă cineva nu își dorește acest lucru.”

WILLIAM S. BURROUGHS (1914-1997)

Scriitor și poet

Atunci când ne focalizăm puterea magică a recunoștinței asupra unei situații sau condiții negative, noi creăm o situație *nouă*, care o elimină pe cea veche. Spre exemplu, dacă ne simțim mai degrabă sincer recunoscători pentru banii pe care îi avem decât îngrijorați din cauza lipsei lor, noi creăm o situație nouă, care înlocuiește lipsa banilor cu primirea miraculoasă a mai multor bani.

Orice emoție negativă legată de bani reduce fluxul financiar din viața noastră și îndepărtează banii de noi. Astfel, dacă ne simțim invidioși, dezamăgiți, îngrijorați sau speriați din cauza lipsei banilor, noi nu putem primi mai mulți bani. Legea atracției afirmă că vibrațiile similare se atrag. De aceea, dacă te simți dezamăgit că nu ai destui bani, Universul îți va oferi noi situații care vor continua să te dezamăgească (din aceeași cauză). Dacă îți faci griji legate de

bani, el îți va oferi noi motive de îngrijorare. Dacă ești speriat de situația ta financiară actuală, ceea ce va urma în viața ta te va speria și mai tare.

Oricât de dificil ar părea la prima vedere, este foarte important să îți ignori situația curentă legată de lipsa banilor, iar cea mai sigură manieră de a face acest lucru este cultivarea stării de recunoștință. Este imposibil să te simți recunoscător pentru banii pe care îi ai și să nutrești în același timp gânduri negative legate de aceștia. Este imposibil să te simți recunoscător pentru banii pe care îi ai și să fii în același timp dezamăgit, îngrijorat sau speriat din cauza lipsei lor. Prin cultivarea recunoștinței față de bani, tu nu numai că oprești fluxul gândurilor și sentimentelor negative care îndepărtează banii de tine, dar chiar începi să atragi acești bani în viața ta!

Ai învățat deja o tehnică de cultivare a recunoștinței față de banii primiți în trecut și în prezent. De aceea, înainte de a folosi puterea magică a recunoștinței pentru banii suplimentari pe care ți-i dorești în viitor, este bine să înțelegi diferitele modalități prin care banii și bogăția pot intra în viața ta, căci dacă nu vei fi recunoscător de fiecare dată când vei primi noi bani sau alte semne de bogăție, tu vei bloca automat fluxul abundenței din viața ta.

Banii pot apărea prin primirea unui cec neașteptat, printr-o creștere de salariu, printr-un câștig la loterie, printr-o returnare de fonduri rambursabile sau printr-un dar neașteptat sub formă de bani de la cineva. Ei pot veni însă și prin alte canale, cum ar fi cineva care îți face cinste cu o masă (sau cu o simplă cafea), o ofertă promoțională la un produs pe care ți-l dorești sau primirea în dar a unui produs care îți era necesar și pe care altfel ar fi trebuit să îl cumperi. Ori de câte ori ți se întâmplă astfel de lucruri, în final te trezești cu mai mulți bani! De aceea, ori de câte ori treci printr-o asemenea situație, pune-ți întrebarea: înseamnă această conjunctură că dispun de mai mulți bani? Dacă răspunsul este afirmativ, trebuie să te simți extrem de recunoscător pentru banii primiți cu această ocazie!

Dacă îi spui unui prieten că trebuie să cumperi un articol, iar acesta îți împrumută banii necesari sau îți oferă articolul respectiv, pe care el îl are, dar nu îl folosește; dacă îți propui să faci o călătorie și ți se oferă o reducere specială; dacă banca de credit cu

care colaborezi îți reduce rata dobânzii; sau dacă o companie îți oferă un pachet de servicii mai bun - fluxul financiar din viața ta se îmbunătățește în mod magic prin economiile pe care le faci. Acum înțelegi cât de nelimitate sunt posibilitățile prin care poți primi bani?

Cu siguranță ai trăit astfel de situații în trecut, iar cel care le-a atras ai fost chiar tu, indiferent dacă ai realizat sau nu acest lucru la vremea respectivă. Dacă îți vei face din recunoștință un mod de viață, vei atrage în permanență astfel de situații magice! Mulți oameni numesc acest lucru noroc, dar el nu are nimic de-a face cu norocul, ci cu Legea Universală.

Orice circumstanțe care conduc la primirea mai multor bani sau a unor produse și servicii care costă bani sunt consecința recunoștinței tale. Conștientizarea acestui lucru îți permite să simți o mare bucurie, iar prin combinarea acesteia cu fericirea produsă de recunoștința ta rezultă o forță magnetică uriașă, ce conduce la atragerea unei abundențe și mai mari.

Când am ajuns în Statele Unite acum câțiva ani, am venit cu două valize. Obişnuiam să lucrez în apartamentul meu complet lipsit de mobilier ținându-mi laptopul în poală. Nu aveam mașină, așa că mergeam pe jos oriunde mă duceam. Cu toate acestea, mă simțeam profund recunoscătoare pentru că mă aflu în Statele Unite, pentru munca pe care o făceam și pentru apartamentul meu gol, în care nu aveam decât patru farfurii, patru cuțite, patru furculițe și patru linguri. Mă simțeam recunoscătoare pentru că puteam merge pe jos în atâtea locuri, dar și pentru stația de taxi care se afla chiar vizavi de blocul meu. Atunci s-a întâmplat ceva incredibil: o cunoștință s-a decis să îmi dăruiască o mașină cu șofer pentru câteva luni. De-abia dacă aveam cele necesare supraviețuirii, și peste noapte m-am trezit cu o mașină cu șofer la dispoziția mea! Datorită recunoștinței mele, am atras mai multe motive de recunoștință. Aceasta este magia recunoștinței.

Așadar, tehnica magică de astăzi se referă la banii pe care dorești să îi primești în viața ta. Ea a generat deja rezultate uluitoare în viața foarte multor oameni. La sfârșitul acestui capitol vei găsi un Cec Magic în alb de la Banca Universală a Recunoștinței, pe care va trebui să îl completezi. Notează pe el suma de bani pe care dorești să o primești, numele tău și data de azi. De preferință,

notează pe cec suma exactă de bani necesară pentru ceva ce îți dorești cu *adevărat*, căci este mult mai ușor să te umpli de recunoștință atunci când știi precis pe ce anume îți vei cheltui banii. Banii nu reprezintă niciodată scopul final, ci doar un mijloc pentru obținerea unui rezultat. De aceea, dacă îți dorești o sumă de bani fără să te gândești la destinația lor, este mai dificil să simți cu *adevărat* starea de recunoștință. Este infinit mai ușor să te umpli de recunoștință atunci când îți imaginezi lucrurile pe care ți le dorești cu adevărat și pe care le vei obține cu ajutorul banilor, decât dacă te gândești doar la bani.

Fă o copie xerox sau scanează Cecul Magic prezentat în carte. Poți descărca de asemenea o sumedenie de Cecuri Magice în alb de pe site-ul www.thesecret.tv/magiccheck.

Pentru a-ți cultiva încrederea, poți începe prin a trece o sumă mai mică pe primul tău Cec Magic, iar după primirea ei poți continua trecând sume din ce în ce mai mari pe noile cecuri. Marele beneficiu constă în faptul că te vei convinge astfel că tu ai fost cel care a atras acești bani prin magia recunoștinței tale, iar bucuria pe care o vei simți, împletită cu recunoștința, va atrage sume din ce în ce mai mari de bani în viața ta.

Dacă ai completat Cecul Magic, ține-l în mână și gândește-te la lucrul pe care dorești să îl cumperi sau să îl faci cu acești bani atunci când îi vei primi. Vizualizează cât mai detaliat felul în care vei cheltui banii pentru a obține lucrul pe care ți-l dorești și investește în această imagine cât mai multă energie și entuziasm, umplându-te astfel de recunoștință.

Astfel, dacă îți dorești banii pentru o nouă pereche de pantofi, pentru un calculator sau pentru un pat nou, imaginează-ți că achiziționezi aceste articole dintr-un magazin de profil. Dacă obișnuiești să îți faci cumpărăturile online, imaginează-ți că primești acasă pachetul dorit și umple-te de bucurie și de recunoștință. Dacă dorești să călătorești într-o altă țară, imaginează-ți că îți cumperi biletul de avion. Dacă dorești să folosești acești bani pentru educația copilului tău, imaginează-ți că deschizi un cont bancar pe numele acestuia. Important este să vizualizezi cât mai detaliat scena folosirii banilor pentru obținerea lucrului pe care ți-l dorești și să te umpli de fericire și de recunoștință, ca și cum l-ai fi obținut deja!

Dacă ai terminat, ia Cecul Magic cu tine oriunde mergi astăzi sau pune-l într-un loc în care să îl poți vedea cât mai frecvent. Ia-l din nou în mână de cel puțin două ori și imaginează-ți din nou că folosești banii pentru scopul dorit, umplându-te de entuziasm și de recunoștință, ca și cum situația ar fi reală. Dacă dorești, poți repeta acest exercițiu de imaginație de mai multe ori de-a lungul zilei. La fel ca în cazul celorlalte tehnici magice, frecvența practicii contează în atragerea mai rapidă a rezultatelor finale.

La sfârșitul zilei, plasează Cecul Magic într-un loc în care să îl poți vedea în fiecare zi, de pildă pe oglinda din baie, pe frigider, sub Piatra Magică, pe parbrizul mașinii, în portofel sau lângă monitorul calculatorului.

Ori de câte ori se întâmplă să îi arunci o privire, imaginează-ți că ai primit deja banii doriți și umple-te de recunoștință pentru că îți poți permite lucrul pe care ți-l dorești.

Când primești efectiv banii sau lucrul pe care îți doreai să îl achiziționezi cu ajutorul lor, completează un nou cec cu o altă sumă de bani, pentru un alt lucru pe care ți-l dorești *cu adevărat*. Continuă astfel practicarea tehnicii intitulate Cecul Magic oricât de mult timp dorești.

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 17

Cecul Magic

■ 1. Enumeră Binecuvântările din viața ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele și *motivele* pentru care te simți recunoscător. Recitește apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc* cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

■ 2. Completează Cecul Magic cu suma de bani pe care dorești să o primești, împreună cu numele tău și data zilei de astăzi.

■ 3. Ține Cecul Magic în mână și gândește-te la lucrul pe care dorești să îl cumperi sau să îl faci cu acești bani atunci când îi vei primi. Simte cât de multă fericire și recunoștință poți pentru că ai primit acești bani.

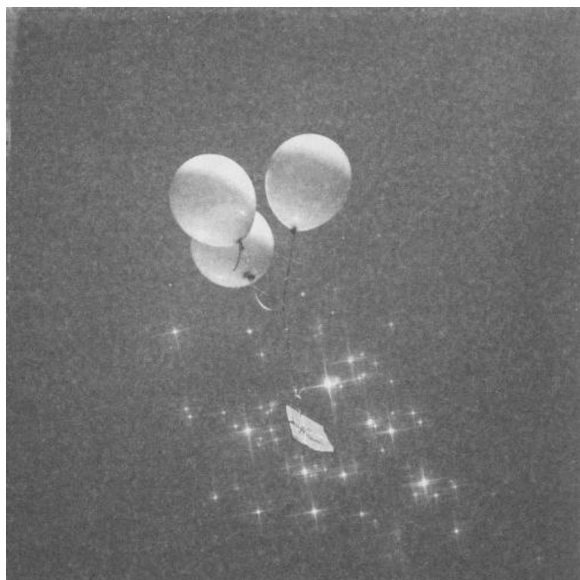
■ 4. Ia Cecul Magic cu tine oriunde mergi astăzi sau pune-l într-un loc în care să îl poți vedea cât mai frecvent. Ia-l din nou în mână de cel puțin **două** ori și imaginează-ți din nou că folosești banii pentru scopul dorit, umplându-te de entuziasm și de recunoștință, ca și cum situația ar fi reală.

■ 5. La sfârșitul zilei, plasează Cecul Magic într-un loc în care să îl poți vedea în fiecare zi. Când primești efectiv banii sau lucrul pe care ți l-ai doreai să îl achiziționezi cu ajutorul lor, completează un nou cec cu o altă sumă de bani și repetă pașii 2-4.

■ 6. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică și rostește cuvântul magic *mulțumesc*, exprimându-ți astfel recunoștința pentru lucrul *cel mai bun* care ți s-a întâmplat în ziua respectivă.

Fă o copie xerox sau scanează cecul următor, apoi completează pe el data zilei de azi, numele tău și suma de bani pe care dorești să o primești, în valuta dorită de tine.

BANCA UNIVERSALĂ A RECUNOȘȚINȚEI		DATA _____	CECUL MAGIA
SPATUL TRANSMIS: Recunoștință			
PLĂTEȘTE			
LOU / LA ORDINUL			
BANCA UNIVERSALĂ A RECUNOȘȚINȚEI PLĂTITOR: CONT ABUNDENȚĂ NELIMITATĂ		SEMNĂTURA: <i>Universal</i>	
: 843 62442 : 843 732738 843		www.thesecret.tv	



Ziua 18

LISTA MAGICĂ A LUCRURILOR DE FĂCUT

„Lumea este plină de lucruri magice care ne ajută să evoluăm”

EDEN PHILIPOTTS (1862 - 1960)

Romancier și poet

Dacă te gândești puțin, recunoștința este cel mai bun prieten al tău. Ea te susține întotdeauna, este oricând gata să te ajute și nu te lasă niciodată la greu. Dimpotrivă, cu cât te bazezi mai mult pe ea, cu atât mai multe face pentru tine, și cu cât face mai multe pentru tine, cu atât mai mult îți îmbogățește viața. Tehnica magică de astăzi te învață cum să te bazezi încă și mai mult pe recunoștință, astfel încât aceasta să atragă și mai multă magie în viața ta.

În fiecare zi apar noi probleme (de regulă minore) care necesită rezolvare. Uneori ne simțim copleșiți de ele, mai ales dacă nu știm cum să le rezolvăm. Alteori nu avem timpul necesar pentru a ne ocupa de toate problemele, fapt care ne încurcă, întrucât ziua nu

are decât 24 de ore. În anumite situații ne simțim obosiți din cauza muncii pe care o prestăm și ne dorim mai mult timp liber, dar nu știm cum am putea beneficia de acesta. Mamele care trebuie să se ocupe în permanență de creșterea copiilor se simt uneori epuizate, dar nu au la cine să apeleze. În alte situații, ne confruntăm cu o problemă care trebuie rezolvată, dar nu știm la cine să apelăm. La fel, putem pierde ceva și nu mai reușim să găsim obiectul respectiv, oricât de mult am căuta, sau dimpotrivă, ne dorim să găsim ceva ce nu am avut, cum ar fi un animal de casă perfect, o bonă pentru copii, o coafeză ideală, un medic sau un dentist în care să avem încredere. Alternativ, ne putem trezi într-o situație neplăcută din cauză că cineva ne-a cerut să facem ceva și nu știm ce să-i răspundem, sau intrăm într-o dispută cu cineva și în loc ca situația să se aplaneze, ea pare să se înrăutățească pe zi ce trece.

Tehnica Listei Magice a lucrurilor pe care le ai de făcut te ajută să îți rezolvi micile probleme de zi cu zi în cazul în care nu știi cum să procedezi sau în care dorești ca lucrurile să se rezolve de la sine. Rezultatele pe care le vei obține prin aplicarea ei te vor uimi!

Prin combinarea puterii magice a recunoștinței cu legea atracției, aceasta din urmă rearanjează circumstanțele, persoanele și evenimentele astfel încât situația în care te afli să evolueze în *favoarea ta!* Nici nu-ți vei da seama cum s-au petrecut lucrurile și cum s-au rezolvat problemele, căci nu aceasta este sarcina ta. Sarcina ta este să te simți cât mai recunoscător cu putință pentru rezolvarea problemelor tale, ca și cum aceasta ar avea deja loc, lăsând apoi magia să își facă treaba!

Așadar, ceea ce ai de făcut astăzi este să concepi o listă scrisă cu toate lucrurile importante din viața ta care ai dori să se rezolve *de la sine*, pe care să o intitulezi Lista Magică a Lucrurilor de Făcut. Poți nota pe aceasta toate lucrurile pe care ai dori să le faci, dar nu ai timpul necesar, precum și toate problemele cu care te confrunți, de la cele mai mărunte la cele cu adevărat importante. Gândește-te la toate domeniile în care dorești ca anumite lucruri să se rezolve de la sine în viața ta.

Dacă ai terminat de conceput lista, alege trei articole asupra cărora urmează să te concentrezi astăzi. Imaginează-ți apoi că fiecare situație (pe rând) s-a rezolvat ca prin magie. Imaginează-ți că circumstanțele, persoanele și evenimentele au fost astfel

rearanjate încât situația respectivă să se rezolve *în favoarea* ta, lucru care s-a întâmplat deja! Mulțumește cu o recunoștință profundă pentru rezolvarea problemelor tale. Fă acest lucru timp de cel puțin un minut pentru fiecare problemă în parte, convins că aceasta s-a rezolvat. Poți continua apoi cu o altă ocazie rezolvarea celorlalte probleme de pe lista ta, deși simplul fapt că le-ai trecut pe ea generează o anumită magie.

Amintește-ți că legea atracției afirmă că „vibrațiile similare se atrag întotdeauna”, ceea ce înseamnă că dacă te simți recunoscător pentru rezolvarea unei probleme ca și cum aceasta s-ar fi petrecut deja, tu vei atrage în viața ta toate conjuncturile necesare pentru a-ți rezolva problema. Invers, focalizarea asupra unei probleme nu face decât să genereze noi probleme. De aceea, devino un magnet pentru soluții, nu pentru probleme. Uplete-te de recunoștință pentru găsirea soluțiilor necesare și în acest fel le vei atrage în viața ta.

Pentru a-ți demonstra cât de puternică este această tehnică magică, doresc să-ți relatez o poveste reală legată de fiica mea, care a aplicat această metodă pentru a-și găsi portofelul pe care l-a pierdut.

După ce a ieșit în oraș într-o seară, fiica mea a descoperit a doua zi că nu mai avea portofelul. Nu avea nicio idee unde și-l pierduse sau dacă nu cumva îi fusese furat. Ea a sunat la restaurantul unde luase cina, la compania de taxi la care apelase pentru a se întoarce acasă și la poliție, a căutat pe străzi și a bătut la ușile vecinilor, dar nimeni nu știa nimic despre portofelul ei.

Pe lângă faptul că avea în portofel diferite obiecte prețioase, inclusiv toate cărțile ei de credit, carnetul de șofer și bani, marea preocupare a fiicei mele era că în acesta nu exista nicio informație de contact, căci abia se întorsese de peste ocean. De aceea, nu avea un număr de telefon inclus în cartea de telefoane, iar numele ei de familie era extrem de comun, așa că speranțele de a fi apelată de cel care i-a găsit portofelul păreau extrem de reduse.

Deși obstacolele păreau de netrecut, ea a închis ochii și și-a imaginat că are portofelul în buzunar. S-a vizualizat pe ea însăși scoțându-și portofelul și ținându-l în mână, deschizându-l și verificându-i conținutul, și s-a umplut de recunoștință pentru că totul era la locul lui.

În restul zilei, ori de câte ori și-a adus aminte de portofelul

pierdut, fiica mea a continuat să își imagineze că îl ținea în mână, simțindu-se profund recunoscătoare pentru că acesta s-a întors la ea.

Seara, ea a primit un telefon de la un fermier care locuia la câteva sute de mile depărtare, care i-a spus că i-a găsit portofelul. Partea cea mai spectaculoasă este că el a găsit portofelul la primele ore ale dimineții, chiar pe strada pe care locuia fiica mea, și a căutat imediat în el eventualele date de contact. A dat apoi mai multe telefoane încercând să îl găsească pe proprietar, dar nu a reușit, așa că a plecat acasă, la ferma sa.

Povestea continua să îl sâcâie însă, așa că s-a decis să mai facă o ultimă încercare. A mai căutat o dată prin portofel și a găsit numele de botez al unui bărbat pe o hârtiuță. El a adăugat la acesta numele de familie al fiicei mele și a sunat la Informații. I s-a răspuns că există o singură persoană care are cele două nume și i s-a dat numărul de telefon respectiv. Fermierul a sunat la acel număr, care s-a dovedit a fi numărul de telefon al tatălui fiicei mele. Nici până astăzi nu știm prin ce miracol a obținut fermierul numărul de telefon al tatălui fiicei mele, care nu este înregistrat în cartea de telefoane! Am sunat noi înșine de mai multe ori la Informații, dar ni s-a răspuns de fiecare dată: „Ne pare rău, dar nu avem nicio persoană înregistrată cu acest nume”.

Și astfel, în urma unei suite de evenimente aparent imposibile, portofelul fiicei mele s-a întors la aceasta de la o distanță de câteva sute de mile, absolut intact! Fiica mea și-a făcut datoria și s-a simțit recunoscătoare pentru primirea portofelului ei, iar recunoștința și-a declanșat magia, rearanjând circumstanțele, persoanele și evenimentele astfel încât portofelul să se întoarcă la proprietara lui.

Puterea magică a recunoștinței îți stă și ție la dispoziție. Tot ce trebuie să faci este să descoperi acest lucru și să înveți cum să o folosești!

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 18

Lista Magică a Lucrurilor de Făcut

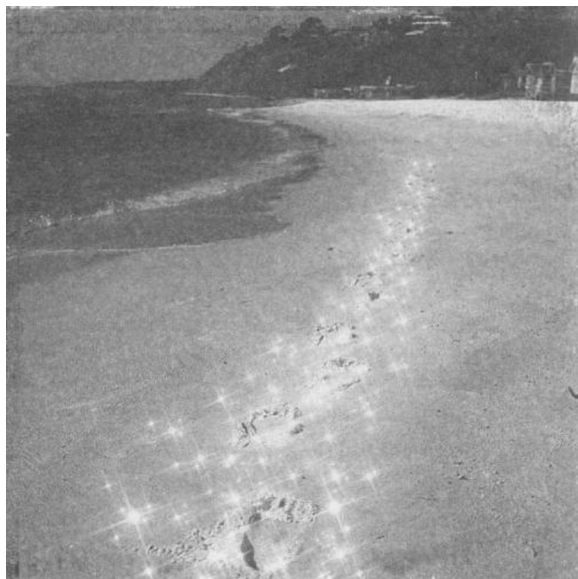
■ 1. Enumera Binecuvântările din viața ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele și *motivele* pentru care te simți recunoscător. Recitește apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc* cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

■ 2. Fă o listă scrisă cu toate lucrurile importante din viața ta care ai dori să se rezolve de la sine și intituleaz-o *Lista Magică a Lucrurilor de Făcut*.

■ 3. Alege **trei** articole din listă și imaginează-ți că fiecare situație s-a rezolvat ca prin magie.

■ 4. Fă acest lucru timp de cel puțin **un** minut pentru fiecare problemă în parte, convins că aceasta s-a rezolvat, și lasă-te umplut de recunoștință.

■ 5. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică și rostește cuvântul magic *mulțumesc*, exprimându-ți astfel recunoștința pentru lucrul cel mai bun care ți s-a întâmplat în ziua respectivă.



Ziua 19

PAȘII MAGICI

„Eu îmi reamintesc de o sută de ori în fiecare zi că viața mea exterioară și cea lăuntrică depind de munca altor oameni, deopotrivă în viață sau decedați, și că trebuie să fac efortul de a dăruia la fel de mult cât am primit și cât continui să primesc.”

ALBERT EINSTEIN (1879-1955)

Fizician, laureat al premiului Nobel

Prin aceste cuvinte, Einstein ne-a făcut tuturor un dar la fel de mare ca și descoperirile sale științifice. El ne-a dezvăluit unul din secretele magice ale succesului său: cultivarea zilnică a stării de recunoștință!

Secretul lui Einstein stă la baza tehnicii magice de astăzi, așa că va trebui să calci pe urmele sale pentru a atrage același succes în viața ta. La fel ca Einstein, va trebui să repeți astăzi de o sută de ori cuvântul magic *mulțumesc*, scop în care va trebui să urmezi o sută de Pași Magici. Dacă ți se pare de necrezut că simplii pași pot declanșa magia succesului în viața ta, vei descoperi că acest lucru

este cât se poate de posibil, ba chiar extraordinar de eficient.

„Dumnezeu ți-a dăruit astăzi 86.400 de secunde. Ai folosit măcar una dintre ele pentru a spune «mulțumesc»?”

WILLIAM A. WARD (1921 - 1994) Scriitor

Pentru a practica Pașii Magici, va trebui să rostești cuvântul magic *mulțumesc* de fiecare dată când faci un pas nou, respectiv când talpa ta atinge pământul. Așadar, un prim pas, *mulțumesc*, al doilea pas, *mulțumesc*, și tot așa, câte un *mulțumesc* pentru fiecare nou pas.

Partea cea mai frumoasă este că poți practica Pașii Magici oriunde și oricând: atunci când mergi prin casă, trecând dintr-o cameră în alta, atunci când ieși de la serviciu în pauza de prânz pentru a servi masa, atunci când duci gunoiul afară, atunci când te îndrepti către o întâlnire de afaceri sau către stația de autobuz, de metrou, de tren. Merită cu deosebire să practici această tehnică atunci când te îndrepti către ceva important pentru tine, cum ar fi un examen, o întâlnire amoroasă, un interviu pentru o slujbă, o audiere, pentru a întâlni un client, dar și atunci când te duci la bancă, la bancomat, la medic, la coafor, la un meci, atunci când străbați un coridor, un terminal de aeroport, atunci când te plimbi prin parc sau pur și simplu atunci când mergi pe stradă.

Personal, practic întotdeauna Pașii Magici atunci când merg prin casă, fie din dormitor către baie, fie din bucătărie către dormitor, când ies afară ca să verific cutia poștală sau când mă îndrept către garaj. Ori de câte ori am de mers undeva pe jos, îmi aleg punctul de destinație și mă impregnez cu recunoștință de-a lungul întregului drum, pas după pas.

Ori de câte ori practici această tehnică, observă cum te simți la plecare și respectiv la sosire. Nu contează dacă de-a lungul drumului nu te-ai putut concentra prea bine asupra sentimentului de recunoștință; îți garantez că la sosire vei fi mult mai fericit decât la plecare. De aceea, dacă ai o stare de spirit mai sumbră, nu ezita să aplici Pașii Magici. De altfel, aplică-i în orice împrejurare, căci chiar dacă ai din start o stare de spirit foarte bună, la sosire te vei simți încă și mai bine dispus!

Un om obișnuit nu are nevoie de mai mult de 90 de secunde

pentru a face o sută de pași în pas de plimbare, și implicit pentru a repeta de o sută de ori cuvântul magic *mulțumesc*. Desigur, tehnica nu presupune respectarea cu strictețe a numărului 100. Acesta reprezintă mai mult un cadru de referință, căci de atâtea repetiții are nevoie un om obișnuit pentru a simți o diferență între starea sa inițială de spirit și cea din final.

De aceea, important este să evaluezi această distanță pentru a putea practica tehnica oricând dorești de-a lungul zilei, știind cam ce distanță ai de parcurs. Nu-ți număra niciodată pașii atunci când practici efectiv tehnica, căci acest lucru te va împiedica să te concentrezi asupra cuvântului magic *mulțumesc*.

Gândește-te puțin: dacă ai practicat tehnica magică recomandată pentru ziua de astăzi, înseamnă că ai repetat cuvântul magic *mulțumesc* de o sută de ori! În câte alte zile din viața ta ai făcut acest lucru?

Iar Einstein îl făcea în fiecare zi!

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 19

Pașii Magici

1. Enumeră Binecuvântările din viața ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele și motivele pentru care te simți recunoscător. Recitește apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc* cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

2. Fă **o sută** de Pași Magici (proces care durează aproximativ 90 de secunde) și lasă-te umplut de recunoștință. Aplică tehnica oricând dorești în cursul zilei.

3. La fiecare pas, repetă cuvântul magic *mulțumesc*.

4. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică și rostește cuvântul magic *mulțumesc*, exprimându-ți astfel recunoștința pentru lucrul cel mai bun care ți s-a întâmplat în ziua respectivă.



Ziua 20

MAGIA INIMII

„Recunoștința este memoria inimii.”

JEAN-BAPTISTE MASSIEU (1743 - 1818)

Activist al Revoluției Franceze

Cred că ți-ai dat seama până acum că indiferent de tehnica magică practică, scopul este să simți cât mai intens starea de recunoștință. Datorită legii atracției, atunci când îți amplifici starea lăuntrică de recunoștință, motivele de recunoștință din lumea exterioară se amplifică la rândul lor.

Dacă vei practica recunoștința o perioadă suficient de lungă de timp, vei ajunge să o simți din ce în ce mai profund în inima ta. Scopul tehnicii magice de astăzi este să scurteze această perioadă și să te ajute să simți această stare foarte intensă de recunoștință chiar acum.

Tehnica intitulată Magia Inimii își propune așadar să amplifice intensitatea sentimentului de recunoștință prin focalizarea minții

asupra inimii atunci când rostești cuvântul magic *mulțumesc*. Cercetările științifice au arătat că atunci când mintea se concentrează asupra inimii pentru a simți sentimentul de recunoștință, pulsul acesteia devine mult mai armonios, fapt care contribuie la îmbunătățirea masivă a sistemului imunitar și a stării de sănătate. În acest context, îți poți imagina cu ușurință puterea Magiei Inimii. La început vei avea nevoie de puțină practică pentru a obține rezultate optime, dar te asigur că merită efortul. În scurt timp vei deprinde tehnica, și ori de câte ori o vei practica, sentimentul recunoștinței tale va crește exponențial.

Pentru a practica Magia Inimii, focalizează-ți atenția și mintea asupra zonei inimii, în interior sau în exterior, nu contează prea mult. Fă acest lucru cu ochii închiși, căci acest lucru te va ajuta să te concentrezi mult mai bine. Astfel focalizat, începe să repeți cuvântul magic *mulțumesc*. Dacă ai apucat să practici de câteva ori nu vei mai avea nevoie să închizi ochii, dar ca regulă generală vei simți o recunoștință mult mai intensă cu ochii închiși.

Există câteva „trucuri” pe care le poți practica pentru a deprinde mai ușor Magia Inimii. Spre exemplu, îți poți așeza mâna dreaptă pe piept, fapt care îți va ajuta mintea să se focalizeze mai ușor asupra inimii în timp ce repeți cuvântul magic *mulțumesc*. Alternativ, îți poți imagina că acest cuvânt este rostit de inima ta, nu de minte.

Recitește Lista celor Zece Dorințe Principale și practică Magia Inimii pentru fiecare din acestea. În acest scop, citește în sinea ta sau cu voce tare fiecare dorință de pe listă, iar la sfârșit închide ochii, focalizează-ți mintea asupra zonei inimii și repetă cuvântul magic *mulțumesc* de mai multe ori, fără să te grăbești. Nu uita să aplici și „trucurile” de mai sus, în cazul în care consideri că acestea te pot ajuta. Prin practicarea Magiei Inimii pentru fiecare dorință din listă, nu numai că îți vei amplifica la modul general sentimentul recunoștinței, dar ți-l vei amplifica inclusiv pentru îndeplinirea principalelor tale dorințe.

Continuă să practici în mod regulat Magia Inimii asupra dorințelor tale dacă dorești să le accelerezi împlinirea, dar și ori de câte ori repeți cuvântul magic *mulțumesc* cu o altă ocazie. Este suficient să aplici această tehnică de două ori pe zi pentru a-ți amplifica simțitor fericirea și pentru ca viața ta să devină cu

adevărat magică.

Dacă vei practica de câteva ori Magia Inimii, vei simți o amplificare uriașă a profunzimii sentimentelor tale de recunoștință, iar adevăratele efecte magice ale acesteia depind întotdeauna de profunzimea sentimentelor. Cu alte cuvinte, cu cât sentimentele tale de recunoștință vor fi mai intense, cu atât mai mare va fi abundența din viața ta. Primele indicii fizice că ți-ai amplificat sentimentul recunoștinței pot fi senzațiile de furnicături în zona inimii sau fiorii de fericire care îți străbat întregul corp. Este posibil ca ochii să ți se umple de lacrimi sau să ți se facă pielea de găină. Adevăratul semn al succesului este însă starea profundă de fericire și de pace interioară pe care o vei simți, care va depăși tot ce ai simțit vreodată până acum!

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 20

Magia Inimii

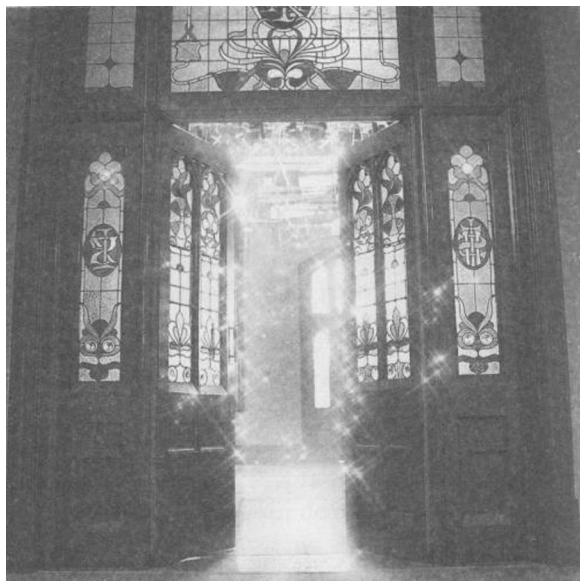
■ 1. Enumeră Binecuvântările din viața ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele și *motivele* pentru care te simți recunoscător. Recitește apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc* cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

■ 2. Focalizează-ți atenția și mintea asupra zonei inimii.

■ 3. Închide ochii și începe să repeți cuvântul magic *mulțumesc*, continuând să îți păstrezi focalizarea.

■ 4. Recitește Lista celor Zece Dorințe Principale și practică Magia Inimii pentru fiecare din acestea, în acest scop, citește în sinea ta sau cu voce tare fiecare dorință de pe listă, iar la sfârșit închide ochii, focalizează-ți mintea asupra zonei inimii și repetă cuvântul magic *mulțumesc* de mai multe ori, fără să te grăbești.

■ 5. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică și rostește cuvântul magic *mulțumesc*, exprimându-ți astfel recunoștința pentru lucrul *cel mai bun* care ți s-a întâmplat în ziua respectivă.



Ziua 21

REZULTATE FABULOASE

„Înainte de masă, spui mulțumesc. Foarte bine. Personal, spun mulțumesc inclusiv înainte de un concert sau de un spectacol de operă, de o piesă de teatru sau de pantomimă, înainte de a deschide o carte, înainte de a desena, de a picta, de a înota, de a face sport, de a mă plimba, de a cânta, de a dansa și de a-mi înmuia penița în cerneală.”

G. K. CHESTERTON (1874 – 1936) Scriitor

Cu toții ne dorim să obținem un rezultat cât mai bun, orice am face. Prin repetarea cuvântului magic al recunoștinței *înainte* de a face ceva, scriitorul Gilbert Keith Chesterton aplica magia recunoștinței pentru a se asigura că va obține rezultatele pe care și le dorea.

Cu siguranță ai trăit destule momente în care ți-ai spus: „Sper ca lucrurile să meargă bine”, „Sper ca totul să se termine cu bine” sau „O să am nevoie de foarte mult noroc”. Acestea sunt gânduri de *speranță* pentru obținerea unui deznodământ fericit al unei situații,

dar viața nu se derulează niciodată întâmplător, iar norocul nu are nimic de-a face cu rezultatele pe care le obținem. Legile Universului operează cu o precizie matematică nu pot fi încălcate niciodată!

Spre exemplu, un pilot nu *speră* niciodată ca legile fizicii să funcționeze atunci când își manevrează aparatul de zbor. El *știe* că aceste legi nu pot fi încălcate niciodată. În mod similar, nimeni nu își începe ziua *sperând* că legea gravitației îl va menține la sol astfel încât să nu dispară în spațiul cosmic. Toată lumea *știe* că această lege nu poate fi încălcată niciodată.

Dacă dorești să obții Rezultate Fabuloase orice ai face, va trebui să aplici legea care guvernează aceste rezultate: legea atracției. Cu alte cuvinte, va trebui să te folosești de gândurile și de sentimentele tale pentru a *atrage* Rezultatele Fabuloase pe care ți le dorești. Una dintre cele mai ușoare modalități de a face acest lucru este cultivarea recunoștinței pentru aceste rezultate.

Practica Rezultatelor Fabuloase este cât se poate de simplă: ea constă în a fi recunoscător pentru rezultatele obținute înainte de obținerea lor, indiferent de ceea ce faci. Astfel, poți fi recunoscător pentru rezultatul unei întâlniri de afaceri, al unui interviu pentru o slujbă, al unui examen, al unui meci sportiv, al unui telefon pe care trebuie să îl dai, al unei întâlniri cu un prieten sau cu soacra. La fel, poți fi recunoscător pentru rezultatul fabulos al unei ședințe de exerciții fizice, al unei programări la veterinar, la medic sau la dentist, dar și pentru rezolvarea unei probleme casnice prin chemarea unui electrician ori a unui instalator, pentru o conversație cu copilul tău în legătură cu comportamentul său, pentru o discuție de la suflet la suflet cu partenerul tău, pentru cumpărăturile pe care trebuie să le faci, cum ar fi un cadou pentru o zi de naștere, un inel de logodnă sau o rochie de mireasă, pentru alegerea unui telefon nou, a unui covor nou, a unor perdele noi sau a unei companii de renovare, pentru o rezervare la restaurant, pentru găsirea unor locuri cât mai bune la un concert, pentru citirea scrisorilor și a email-urilor sau pentru calcularea sumelor fiscale rambursabile pentru anul precedent.

Dacă acest lucru te ajută să îți amplifici și mai mult credința în puterea magică a recunoștinței de a crea Rezultate Fabuloase, îți poți flutura degetele, imaginându-ți că presari praf magic deasupra evenimentului al cărui rezultat dorești să fie în favoarea ta!

O altă ocazie ideală pentru a practica tehnica Rezultatelor Fabuloase este aceea în care se petrece ceva neașteptat. În astfel de ocazii, noi ne grăbim de multe ori să tragem concluzii pesimiste și să conchidem că ceva nu este în regulă. Spre exemplu, ajungem la serviciu și ni se spune că șeful dorește să ne vadă. Drama gândirii negative este că graba de a trage concluzia că ceva este în neregulă activează legea atracției, ceea ce face ca lucrurile să nu evolueze în favoarea noastră. De aceea, în loc să ne grăbim să tragem concluzii pesimiste, cel mai bine este să ne folosim de ocazie pentru a fi recunoscători pentru rezultatele fabuloase care ne așteaptă, declanșând astfel magia recunoștinței.

Dacă pierzi autobuzul sau metroul care te poate duce la serviciu, ori o cursă aeriană, sau dacă te afli în întârziere din alte motive, în loc să îți spui: „Nu e bine ce se întâmplă”, nu intra în panică, ci fii recunoscător pentru rezultatul final al acestei întârzieri, astfel încât să declanșezi magia și să *ai parte* în final de un rezultat optim al acestei înșiruii de evenimente aparent nefavorabile.

Dacă ești părinte și ești invitat pe neașteptate la școală pentru o discuție despre copilul tău, nu te gândi automat că acesta are probleme, ci fii recunoscător pentru rezultatul final fabulos al discuției. Dacă primești un telefon, un email sau o scrisoare neașteptată iar prin minte îți trece gândul: „Mă întreb ce s-o fi întâmplat”, șterge-ți imediat din minte acest gând și simte-te recunoscător pentru rezultatul final, *înainte* de a ridica receptorul sau de a deschide email-ul ori scrisoarea.

Dacă vei proceda astfel, de cele mai multe ori vei vedea cu ochii rezultatul fabulos pe care l-ai invocat, adeseori fără măcar să-ți dai seama cum au evoluat lucrurile în favoarea ta. Atunci când invoci un rezultat fabulos și te simți profund recunoscător pentru el, tu aplici legea atracției, care operează cu o precizie matematică, așa că atragi inevitabil în viața ta un astfel de rezultat, mai devreme sau mai târziu. Garantat!

De aceea, ori de câte ori ți se pare că riști ceva sau că nu ai niciun control asupra unei situații, ori te trezești că *speri* ca o situație să se termine cu bine, amintește-ți că legea atracției îți oferă numai situații similare gândurilor și sentimentelor tale. Recunoștința te ajută să te protejezi de situațiile nedorite și să

atrage în viața ta numai rezultatele pe care ți le dorești: Rezultate Fabuloase!

Atunci când anticipezi aceste rezultate și te simți recunoscător pentru ele, tu aplici legea universală și îți transformi speranțele și norocul în credință și certitudine. Dacă îți vei face din recunoștință un mod de viață, tu vei ajunge să faci tot ceea ce faci cu recunoștință, *știind* că magia recunoștinței va produce rezultatul fabulos pe care ți-l dorești.

Cu cât vei practica mai intensiv tehnica Rezultatelor Fabuloase, făcându-ți din ea un obicei zilnic, cu atât mai multe astfel de rezultate vei atrage în viața ta și cu atât mai rar te vei trezi în situații pe care nu ți le dorești. Cu alte cuvinte, nu te vei trezi niciodată în locul nepotrivit la momentul nepotrivit. Mai mult, indiferent ce ți se întâmplă, tu vei porni din start de la premisa că rezultatul final al înșiruirii de evenimente va fi unul fabulos pentru tine.

De aceea, alege astăzi (imediat după trezire) trei situații diferite în care îți dorești să obții Rezultate Fabuloase. Alege trei conjuncturi care sunt importante pentru tine, cum ar fi un interviu pentru o slujbă, o cerere pentru un împrumut bancar, un examen sau o programare la medic. Poți alege la fel de bine trei activități obișnuite, căci dacă vei obține succesul în acestea, te vei convinge că ai atras singur acest rezultat prin puterea magică a recunoștinței tale și vei fi inspirat să o aplici și altădată! Spre exemplu, poți alege întoarcerea cu mașina acasă de la serviciu (fără incidente și într-un trafic normal), călcatul rufelor, o vizită oarecare la bancă sau la poștă, luarea copiilor de la școală, plata facturilor sau ridicarea poștei.

Notează cele trei situații pe o foaie de hârtie și aplică puterea magică a recunoștinței, imaginându-ți că scrii despre acestea *după* ce s-au întâmplat deja:

Mulțumesc pentru rezultatul fabulos al _____!

Tehnica magică de astăzi mai conține și un al doilea pas alege trei situații neașteptate care ți se întâmplă astăzi și aplică puterea magică a recunoștinței în cazul lor, pentru a te bucura de Rezultate finale Fabuloase. Spre exemplu, poți aplica tehnica înainte de a da un telefon, înainte de a deschide un email sau o scrisoare, înainte

de a face o cumpărătură de ultimă oră sau înaintea oricărui alt eveniment neașteptat care apare de-a lungul zilei. Nu contează prea mult ce evenimente neașteptate alegi. Important este să te convingi că tehnica funcționează. În acest scop, ori de câte ori ai de-a face cu un eveniment neașteptat (oricât de minor), închide ochii pentru o clipă și spune-ți în sinea ta cuvintele magice:

Mulțumesc pentru rezultatul fabulos al _____!

Această tehnică magică ar trebui să devină un mod de viață pentru tine, căci cu cât o vei practica mai mult, cu atât mai multe Rezultate Fabuloase vor apărea în viața ta, orice ai face. Scopul practicării ei astăzi este doar să te ajute să îți faci o idee cum funcționează ea, astfel încât ori de câte ori te vei trezi în viitor în situații în care speri să ți se întâmple ceva sau să ai noroc, să îți amintești imediat de puterea magică a recunoștinței și să transformi Rezultatele Magice într-o certitudine!

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 21

Rezultate Fabuloase

■ 1. Enumeră Binecuvântările din viața ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele și *motivele* pentru care te simți recunoscător. Recitește apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc* cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

■ 2. La începutul zilei, alege **trei** situații diferite care sunt importante pentru tine și în care îți dorești să obții Rezultate Fabuloase.

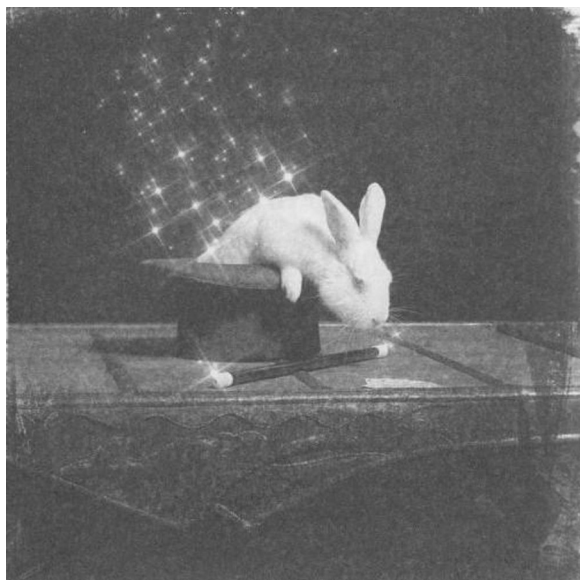
■ 3. Notează cele trei situații pe o foaie de hârtie ca și cum ai scrie după ce acestea s-au întâmplat:

Mulțumesc pentru rezultatul fabulos al _____!

■ 4. În plus, alege de-a lungul zilei **trei** situații neașteptate și aplică puterea magică a recunoștinței în cazul lor, pentru a te bucura de Rezultate finale Fabuloase. Închide ochii de fiecare dată pentru o clipă, spune-ți în sinea ta și simte cuvintele magice:

Mulțumesc pentru rezultatul fabulos al _____!

■ 5. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică și rostește cuvântul magic *mulțumesc*, exprimându-ți astfel recunoștința pentru lucrul *cel mai bun* care ți s-a întâmplat în ziua respectivă.



Ziua 22

CHIAR ÎN FAȚA OCHILOR TĂI

„Cu toate descoperirile noastre științifice, lumea în care trăim continuă să fie un miracol. Ea este minunată, insondabilă, magică și cu atât mai misterioasă cu cât ne gândim mai mult la ea.”

THOMAS CARLYLE (1795 – 1881)

Scriitor și istoric

Acum șapte ani, când am descoperit pentru prima dată Secretul și puterea magică a recunoștinței, mi-am făcut o listă cu toate dorințele mele. S-a dovedit a fi o listă foarte lungă! La acea vreme mi se părea imposibil ca toate dorințele mele să se îndeplinească. Cu toate acestea, am notat pe o foaie de hârtie cele mai importante zece dorințe și am luat această foaie cu mine, oriunde mergeam. Ori de câte ori aveam ocazia, îmi scoteam lista și o reciteam, mulțumind plină de recunoștință pentru îndeplinirea fiecăreia dintre ele, ca și cum acest lucru s-ar fi petrecut deja. Cât despre cea mai importantă dintre dorințe, mă gândeam tot timpul la ea, rostind cât de des puteam cuvântul magic *mulțumesc* de-a lungul fiecărei zile și comportându-mă ca și cum aceasta mi-ar fi

fost îndeplinită. Încetul cu încetul, toate dorințele de pe lista mea s-au îndeplinit, apărând chiar în fața ochilor mei. De îndată ce o dorință se îndeplinea, o ștergeam de pe listă și o înlocuiam cu alta.

Una din primele mele dorințe a fost să călătoresc în insula Bora Bora, lângă Tahiti. După ce am petrecut o săptămână de neuitat exact în locul din Bora Bora pe care îmi dorisem să îl vizitez, s-a petrecut un alt lucru minunat. În timp ce zburam către Tahiti, în drum spre casă, avionul a făcut o escală. De unde până atunci fusese aproape gol, acum s-a umplut cu tahitieni nativi, numai zâmbet și bucurie!

În timp ce savuram compania acestor oameni minunați, am avut o revelație: am înțeles de ce erau atât de fericiți acești oameni. Pentru că erau recunoscători!

Ei se bucurau în mod natural de viață, de avion, de faptul că erau împreună, de tot ce se întâmpla! Aș fi putut face înconjurul Pământului în compania acestor oameni, atât de bine mă simțeam în mijlocul lor. Atunci mi-am dat seama că mi s-a îndeplinit și ultima dorință de pe listă. Într-adevăr, vizita în Bora Bora fusese ultima mea dorință din lunga listă pe care am conceput-o inițial, iar motivul pentru care mă aflu în acel avion îmi era exemplificat în maniera cea mai sublimă cu putință de acei oameni: recunoștința!

Am dorit să îți împărtășesc această istorie pentru a te inspira și pentru a te convinge că oricât de lungă sau de aparent imposibilă ar fi lista dorințelor tale, acestea îți *pot* fi îndeplinite dacă vei anticipa acest lucru și dacă te vei umple de recunoștință. În plus, recunoștința îți va oferi în sine o bucurie și o fericire pe care puține alte lucruri ți le pot oferi, iar aceste stări sunt neprețuite.

Din momentul în care am început să aplic puterea recunoștinței și legea atracției și până la împlinirea ultimei mele dorințe de pe listă au trecut patru ani. Ca să îți faci o idee legată de ceea ce s-a întâmplat în acest interval de timp, doresc să îți spun că în momentul conceperii listei compania mea avea datorii de două milioane de dolari, iar eu aveam la dispoziție doar două luni pentru a plăti aceste datorii. În caz contrar, mi-aș fi pierdut casa și tot ce aveam și ar fi trebuit să îmi declar falimentul. Numai banii pe care îi datoram pe cardurile mele de credit reprezentau o mică avere. Cu toate acestea, pe lista dorințelor mele figurau: o casă mare cu vedere la ocean, călătorii în diferite locuri exotice din lume, plata

integrală a datoriilor, lărgirea companiei mele, armonizarea la maxim a tuturor relațiilor mele, îmbunătățirea calității vieții membrilor familiei mele, restabilirea integrală a stării mele de sănătate, o rezervă inepuizabilă de energie și de vitalitate pentru viața de zi cu zi și o listă întreagă de lucruri materiale pe care mi le doream. Dar principala mea dorință, care li se părea absolut imposibilă tuturor celor din jurul meu, era să aduc mai multă bucurie în viața a milioane de oameni prin activitatea mea.

Ei bine, *prima* dorință care mi-a fost îndeplinită a fost aceea de a aduce mai multă bucurie în viața a milioane de oameni prin activitatea mea! Celelalte dorințe mi-au fost îndeplinite în mod magic ca urmare a acesteia, și de îndată ce îmi apăreau în fața ochilor, le tăiam de pe lista mea.

A sosit rândul tău să aplici puterea magică a recunoștinței pentru a-ți vedea cu ochii dorințele îndeplinite. La începutul acestei zile, ia Lista Principalelor Zece Dorințe pe care ai creat-o cu ceva timp în urmă, recitește fiecare dorință și imaginează-ți timp de cel puțin un minut că ea ți-a fost îndeplinită. Uplete-te de o recunoștință cât mai profundă, ca și cum te-ai bucura chiar acum de îndeplinirea dorinței tale.

Oriunde te-ai duce astăzi, ia această listă cu tine. În cel puțin două ocazii de-a lungul zilei, recitește lista și umple-te de recunoștință pentru îndeplinirea tuturor dorințelor tale.

Dacă dorești să accelerezi enorm acest proces, îți sugerez cu căldură să ții în permanență la tine această listă de acum înainte și ori de câte ori ai timp, să o recitești și să te umpli de recunoștință pentru îndeplinirea dorințelor tale. Dacă una din dorințe îți este îndeplinită și o vezi manifestată în fața ochilor tăi, șterge-o de pe listă și înlocuiește-o cu alta. Personal, ori de câte ori îmi văd îndeplinită o dorință, ochii mi se umplu cu lacrimi de fericire, căci sunt conștientă că ceea ce inițial părea a fi imposibil, a devenit posibil prin puterea magică a recunoștinței mele.

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 22

Chiar în fața ochilor tăi

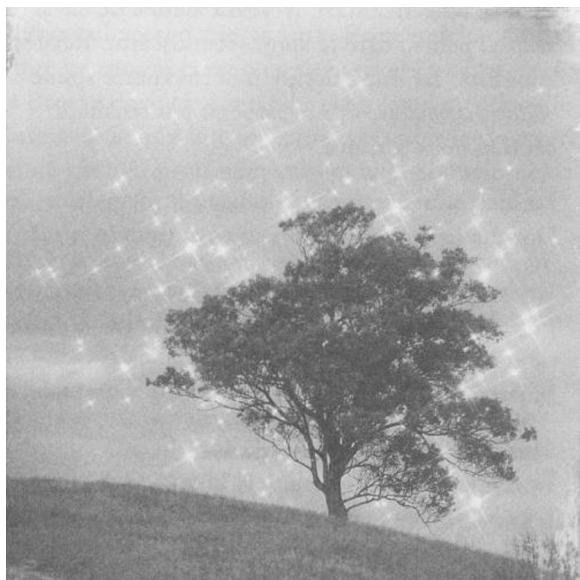
■ 1. Enumeră Binecuvântările din viața ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele și motivele pentru care te simți recunoscător. Recitește apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc* cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

■ 2. La începutul acestei zile, ia Lista Principalelor Zece Dorințe pe care ai creat-o cu ceva timp în urmă.

■ 3. Recitește fiecare dorință și imaginează-ți timp de cel puțin un minut că ea ți-a fost îndeplinită. Uplete-te de o recunoștință cât mai profundă, ca și cum te-ai bucura chiar acum de îndeplinirea dorinței tale.

■ 4. Oriunde te-ai duce astăzi, ia această listă cu tine.
În cel puțin **două** ocazii de-a lungul zilei, recitește lista și umplete de recunoștință pentru îndeplinirea tuturor dorințelor tale.

■ 5. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică și rostește cuvântul magic *mulțumesc*, exprimându-ți astfel recunoștința pentru lucrul *cel mai bun* care ți s-a întâmplat în ziua respectivă.



Ziua 23

AERUL MAGIC PE CARE ÎL RESPIRI

„Este foarte posibil să ieși la o plimbare în aerul proaspăt al dimineții și să te întorci o altă persoană - fermecat, încântat.”

MARY ELLEN CHASE (1887 - 1973)

Educatoare și scriitoare

Dacă cineva mi-ar fi spus cu câțiva ani în urmă să fiu recunoscătoare pentru aerul pe care îl respir, aș fi zis că este nebun. Mi-ar fi fost imposibil să înțeleg de ce ar trebui să fie cineva recunoscător pentru aerul pe care îl respiră.

Pe măsură ce viața mea s-a schimbat ca urmare a aplicării recunoștinței, multe lucruri care înainte mi se păreau de la sine înțelese și la care nu mă gândeam niciodată au început să mi se pară pur și simplu miraculoase. Ochii mei s-au deschis și au început să vadă într-o altă lumină miracolul vieții și al creației, iar mintea mea nu a mai fost focalizată exclusiv asupra problemelor mărunte ale vieții mele de zi cu zi.

După cum spunea marele savant Newton: „Atunci când privesc sistemul solar, constat că Pământul se află la distanța cea mai potrivită de Soare pentru a primi cantitatea de lumină și de căldură necesară vieții. Acest lucru nu poate fi întâmplător.”

Aceste cuvinte m-au făcut să mă gândesc din ce în ce mai mult la imaginea de ansamblu, nu doar la mica mea viață. Cu siguranță, nu poate fi o întâmplare faptul că Pământul este înconjurat de o atmosferă protectoare, dincolo de care nu există aer sau oxigen. Nu poate fi un accident faptul că plantele furnizează în permanență oxigenul de care are nevoie atmosfera Pământului pentru a se reface. Nu poate fi un simplu „noroc” faptul că sistemul nostru solar este plasat atât de perfect în galaxie și că orice altă poziție ar fi făcut imposibilă viața din cauza radiațiilor cosmice. Există mii de parametri și de raporturi care susțin viața pe Pământ. Chiar și cele mai infime diferențe ar fi făcut imposibilă această viață. Este greu de crezut că acest lucru este accidental. Dimpotrivă, întreaga creație pare special concepută și perfect aranjată *pentru* noi!

Dacă înțelegem că aceste lucruri nu sunt întâmplătoare și că echilibrul celor mai microscopice elemente care alcătuiesc Pământul se află într-o armonie perfectă cu unicul scop de a ne susține pe noi, este imposibil să nu ne umplem de o recunoștință profundă. Într-adevăr, întreaga viață a fost special concepută pentru a ne susține pe *noi*!

Aerul magic pe care îl respirăm nu reprezintă un, accident sau un moft al naturii. Dacă ne gândim la vastitatea enormă a Universului și la toate procesele infinite care trebuie să aibă loc pentru ca noi să putem respira, banalul proces al respirației „ne taie literalmente respirația”!

În mod normal, noi respirăm de nenumărate ori pe zi, dar nu ne gândim niciodată la faptul că Pământul ne furnizează în permanență aerul de care avem nevoie.

Oxigenul reprezintă unul din cele mai importante elemente de care avem nevoie, hrănind fiecare celulă a noastră, astfel încât noi să ne putem continua viața. Cel mai prețios dar al vieții este aerul pe care îl respirăm, căci fără el niciun om nu ar putea rezista mai mult de câteva minute.

Când am început să aplic pentru prima dată puterea magică a

recunoștinței, am făcut acest lucru pentru diferite lucruri personale pe care mi le doream și am avut succes. Nu am ajuns însă să experimentez intensitatea supremă a recunoștinței decât atunci când am devenit recunoscătoare pentru adevăratele daruri ale vieții. Adevărata abundență supremă s-a revărsat asupra mea abia atunci când am devenit recunoscătoare pentru fiecare răsărit de soare, pentru fiecare copac, pentru oceane, pentru roua de pe firele de iarbă, pentru viața mea și pentru oamenii din ea. La ora actuală înțeleg de ce s-a întâmplat acest lucru. Atunci când ajungem să ne simțim cu adevărat recunoscători pentru cele mai prețioase daruri ale vieții și ale naturii, cum ar fi aerul magic pe care îl respirăm, noi atingem unul din cele mai profunde nivele ale recunoștinței, căruia îi corespunde o abundență absolută.

De aceea, sarcina pe care o ai astăzi este să te gândești la aerul minunat pe care îl respiri. Devino în mod deliberat conștient de cinci respirații succesive. Simte cum aerul îți umple plămânii și bucuria pe care ți-o aduce expirația. Fă acest lucru de mai multe ori în decursul zilei, și după fiecare set de respirații rostește cuvintele magice: „*Mulțumesc pentru aerul magic pe care îl respir*”. Umple-te cu o recunoștință cât mai sinceră pentru neprețuitul dar al aerului dătător de viață!

Cel mai bine este să practici această tehnică în aer liber, astfel încât să apreciezi mai ușor prospețimea sublimă a aerului pe care îl respiri, dar dacă nu poți face acest lucru, tehnica funcționează și în interior. Poți respira conștient cu ochii închiși sau deschiși, în timp ce mergi, în timp ce aștepti la o coadă sau în orice alt moment dorești. Ceea ce contează este să devii conștient de mișcarea aerului care pătrunde în plămânii tăi și iese din aceștia. Respiră cât mai natural, căci această tehnică magică nu depinde de felul în care respiri, ci de recunoștința pe care o simți față de aerul respirat.

O variantă a tehnicii constă în a-ți imagina că inșpiri recunoștință, nu doar aer, lăsându-te umplut de aceasta cu fiecare inspirație.

Învățăturile din vechime afirmă că atunci când omul devine profund recunoscător pentru aerul pe care îl respiră, recunoștința sa atinge un nou nivel de putere, iar el devine un *veritabil* alchimist, care își poate transforma orice aspect al vieții în aur curat!

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 23

Aerul magic pe care îl respiri

1. Enumeră Binecuvântările din viața ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele și motivele pentru care te simți recunoscător. Recitește apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc* cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

2. În decursul zilei de astăzi, devino de **cinci** ori conștient în mod deliberat de aerul pe care îl respiri. Trage aer în piept de **cinci** ori, simte cum aerul îți umple plămânii și bucuria pe care ți-o aduce expirația.

3. După fiecare set de respirații, rostește cuvintele magice: *Mulțumesc pentru aerul magic pe care îl respir.* Uplete-te cu o recunoștință cât mai sinceră pentru neprețuitul dar al aerului dătător de viață!

4. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică și rostește cuvântul magic *mulțumesc*, exprimându-ți astfel recunoștința pentru lucrul *cel mai bun* care ți s-a întâmplat în ziua respectivă.



Ziua 24

BAGHETA MAGICĂ

Nu ți-ai dorit niciodată să ai o baghetă magică pe care să o fluturi ori de câte ori îți dorești să ajuți pe cineva drag? Ei bine, tehnica magică de astăzi te va învăța cum să folosești *adevărata* Baghetă Magică a vieții pentru a ajuta alți oameni!

Ori de câte ori îți dorești cu ardoare să ajuți pe altcineva, tu beneficiezi de o putere enormă, dar atunci când îți redirecționezi acea putere cu recunoștință, ai într-adevăr o Baghetă Magică, ce îți permite să îi ajuți pe ceilalți oameni.

Energia curge întotdeauna în direcția în care este focalizată atenția. De aceea, dacă îți vei direcționa energia recunoștinței către nevoile altor persoane, ea se va îndrepta automat către acestea. Acesta este motivul pentru care Iisus spunea întotdeauna *mulțumesc* înainte să realizeze vreun miracol. Recunoștința este o forță invizibilă, dar cât se poate de reală, iar atunci când este cuplată cu energia dorinței, ea se poate transforma într-o veritabilă Baghetă Magică.

„Oamenii care așteaptă să primească o baghetă magică uită că ei înșiși SUNT bagheta magică.”

THOMAS LEONARD (1955-2003)

Antrenor de dezvoltare personală

Dacă ai un prieten, un membru de familie sau o altă persoană la care ții și care are probleme de sănătate, dificultăți financiare, probleme la locul de muncă, care suferă de stres, din cauza destrămării unei relații, care și-a pierdut încrederea în sine, care are probleme psihice sau care se simte incapabil să se mai descurce, tu poți folosi forța invizibilă a recunoștinței pentru a-l ajuta să se simtă mai bine, să fie mai fericit și să prospere.

Dacă dorești să îți fluturi Bagheta Magică pentru sănătatea unei alte persoane, imaginează-ți că aceasta este deja perfect restabilită și spune cuvântul magic *mulțumesc*, ca și cum tocmai ai primi vestea că aceasta s-a însănătoșit. De pildă, îți poți imagina că persoana te sună și îți dă la telefon vestea cea bună sau că îți spune față în față acest lucru. Dacă te poți simți în prezent la fel de recunoscător și de fericit auzind această veste ca și în cazul în care lucrurile s-ar petrece astfel în realitate, înseamnă că recunoștința ta este sinceră și autentică, și așa cum am repetat mereu în această carte, puterea recunoștinței sincere este uriașă.

Dacă dorești să îți fluturi Bagheta Magică pentru a ajuta pe cineva drag să iasă dintr-un impas financiar, aplică același procedeu magic, dar imaginează-ți că cea care s-a îmbunătățit este situația financiară a persoanei, nu sănătatea ei. Rostește din nou cuvântul magic *mulțumesc* și bucură-te de vestea cea bună ca și cum aceasta ar fi reală.

Dacă persoana pe care dorești să o ajuți trece printr-o perioadă dificilă, dar nu știi exact de ce anume are nevoie, sau dacă are nevoie de ajutor în mai multe domenii de viață, flutură-ți pur și simplu Bagheta Magică și oferă mulțumiri pentru fericirea ei, sau chiar pentru sănătatea, prosperitatea și fericirea ei laolaltă.

Tehnica magică de astăzi îți cere să alegi trei persoane apropiate despre care știi că au probleme de sănătate, financiare, sau că sunt nefericite, sau toate trei. Fă rost de câte o fotografie a fiecăreia și ține această fotografie în față în timp ce practici tehnica.

Începe cu prima persoană. Ia fotografia acesteia în mână, închide ochii și vizualizează timp de un minut faptul că primești vestea cea bună că persoana în cauză și-a rezolvat problemele, oricare ar fi acestea. Este infinit mai ușor să vizualizezi primirea unei vești bune decât restaurarea propriu-zisă a stării de sănătate a unei persoane bolnave, restabilirea stării de fericire a unei persoane deprimată sau redresarea financiară a unei persoane cu probleme în acest domeniu. În plus, dacă te vei implica și pe tine în acest proces de vizualizare, starea de entuziasm și de recunoștință pe care o vei simți va fi mult mai profundă.

În final, deschide ochii, uită-te la fotografie și rostește de trei ori cuvântul magic *mulțumesc*, lent, bucurându-te pentru sănătatea, prosperitatea sau fericirea persoanei respective, eventual în combinație:

Mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc pentru sănătatea, prosperitatea sau fericirea lui _____ numele persoanei _____.

Dacă ai terminat cu prima persoană, treci la a doua și repetă aceiași pași. Flutură-ți Bagheta Magică și transmite sănătate, prosperitate și fericire celor trei persoane alese.

Poți aplica la fel de ușor această tehnică magică atunci când mergi pe stradă și te întâlnești cu cineva care are probleme într-unul sau mai multe din cele trei domenii. Imaginează-ți că ai la tine Bagheta Magică și flutur-o mental, oferind mulțumiri din inimă pentru sănătatea, prosperitatea și fericirea persoanei în cauză. Conștientizează faptul că pui astfel în mișcare o forță foarte puternică, ce produce cu siguranță efecte benefice.

Aplicarea recunoștinței pentru a ajuta pe altcineva să își rezolve problemele în domeniul sănătății, în cel financiar și în cel al fericirii reprezintă actul suprem de recunoștință. Unul din efectele cele mai miraculoase ale aplicării acestei tehnici constă în faptul că sănătatea, prosperitatea și fericirea pe care le dorești sincer altcuiva se întorc asupra ta, producând astfel un dublu efect!

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 24

Bagheta Magică

■ 1. Enumeră Binecuvântările din viața ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele și motivele pentru care te simți recunoscător. Recitește apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc* cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

■ 2. Alege **trei** persoane apropiate pe care ai dori să le ajuți cu și mai multă sănătate, bunăstare, fericire, sau toate trei.

■ 3. Fă rost de câte o fotografie a fiecăreia, dacă este posibil, și ține această fotografie în față în timp ce practici tehnica Baghetei Magice.

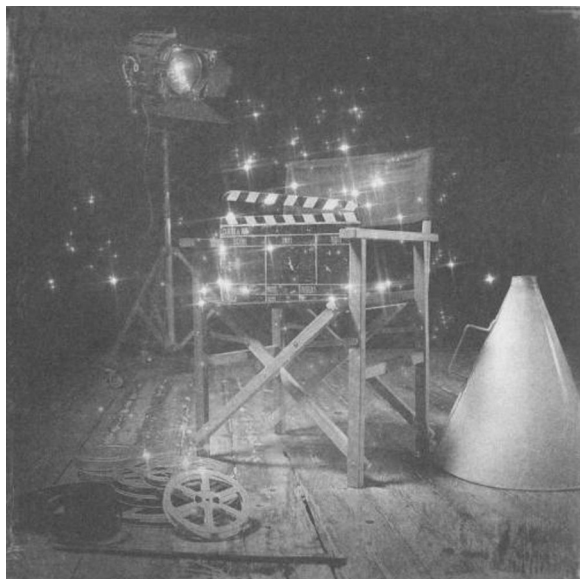
■ 4. Începe cu prima persoană și continuă apoi cu celelalte. Ia fotografia persoanei cu care lucrezi în mână, închide ochii și vizualizează timp de un minut faptul că primești vestea cea bună că persoana în cauză și-a rezolvat problemele, oricare ar fi acestea.

■ 5. În final, deschide ochii, uită-te la fotografie și rostește lent, de trei ori, cuvintele magice:

„*Mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc pentru sănătatea, prosperitatea sau fericirea lui _____numele persoanei_____*”.

■ 6. Dacă ai terminat cu prima persoană, treci la a doua și repetă aceiași pași. Flutură-ți Bagheta Magică și transmite sănătate, prosperitate și fericire celor trei persoane alese.

■ 7. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică și rostește cuvântul magic *mulțumesc*, exprimându-ți astfel recunoștința pentru lucrul *cel mai bun* care ți s-a întâmplat în ziua respectivă.



Ziua 25

CAUTĂ INDICIILE MAGICE

„Viața este un joc... Trebuie să ne regăsim spiritul ludic pentru a redescoperi magia din jurul nostru.”

FLORA COLAO (n. 1954) Scriitoare și terapeută

Aceasta este una din tehnicile mele favorite, întrucât reprezintă un joc pe care îl joci împreună cu Universul și poate fi foarte amuzantă!

Imaginează-ți că Universul este viu și prietenos, dorindu-și ca tu să te bucuri de tot ce poate fi mai bun în viață. Dat fiind că nu-ți poate bate el însuși la ușă pentru a-ți înmâna ceea ce îți dorești, Universul se folosește de legea atracției pentru a-ți oferi semne și indicii ce te ghidează către îndeplinirea viselor tale. El știe foarte bine că sarcina ta constă în a-ți cultiva starea de recunoștință pentru împlinirea viselor tale, așa că își joacă rolul oferindu-ți indicii care să îți aducă aminte de faptul că trebuie să fii recunoscător. În acest scop, el se folosește de persoanele, circumstanțele și evenimentele din jurul tău, aranjându-le astfel încât să îți ofere

indiciile necesare, dacă ești atent. Iată cum se derulează acest „joc”:

Dacă auzi sirena unei ambulante, poți considera acest lucru un indiciu magic primit din partea Universului că trebuie să fii recunoscător pentru că te bucuri de o stare de sănătate perfectă. Dacă vezi o mașină de poliție, poți considera acest lucru un indiciu magic că trebuie să fii recunoscător pentru că te bucuri de siguranță și de securitate. Dacă vezi pe cineva citind ziarul, poți considera acest lucru un indiciu magic că trebuie să fii recunoscător pentru veștile bune pe care urmează să le primești.

Dacă dorești să îți modifice greutatea corporală și vezi pe altcineva care arată perfect, poți considera acest lucru un indiciu magic primit din partea Universului că trebuie să fii recunoscător pentru greutatea ta ideală. Dacă îți dorești un partener de cuplu și vezi pe stradă un cuplu de îndrăgostiți, consideră acest lucru un indiciu magic că trebuie să fii recunoscător pentru partenerul ideal care se îndreaptă către tine. Dacă îți dorești o familie și vezi un copil, consideră acest lucru un indiciu magic că trebuie să fii recunoscător pentru copiii pe care urmează să îi ai. Dacă treci pe lângă o bancă sau pe lângă un bancomat, consideră acest lucru un indiciu magic că trebuie să fii recunoscător pentru abundența financiară din viața ta. Dacă ajungi acasă, consideră acest lucru un indiciu magic că trebuie să fii recunoscător pentru că ai o casă, iar dacă un vecin te invită la o cafea sau îți iese pur și simplu în cale, consideră acest lucru un indiciu magic că trebuie să fii recunoscător pentru vecinii buni pe care îi ai.

Dacă îți iese în cale un obiect care se află pe lista dorințelor tale, cum ar fi mașina la care visezi, o casă pe care ți-ai dori să o ai, o motocicletă sau un calculator, consideră acest lucru un indiciu magic că trebuie să fii recunoscător pentru împlinirea dorinței tale *în momentul de față!*

Dacă începe o nouă zi și cineva îți spune „Bună dimineața”, consideră acest lucru un indiciu magic că trebuie să fii recunoscător pentru ziua excelentă pe care ești pe punctul de a o trăi. Dacă treci pe lângă cineva cu adevărat fericit, consideră acest lucru un indiciu magic că trebuie să fii recunoscător pentru fericirea ta. Dacă auzi pe altcineva spunând într-un context oarecare *mulțumesc*, consideră acest lucru un indiciu magic că trebuie să spui *tu însuși*

cuvântul magic *mulțumesc!*

Universul îți reamintește într-o infinitate de moduri dintre cele mai creatoare că trebuie să te simți recunoscător de-a lungul activităților tale curente. Este imposibil să înțelegi greșit un indiciu magic primit de la Univers, căci oricare este interpretarea pe care i-o acorzi, tu ai cu siguranță dreptate! Universul se folosește de legea atracției pentru a-ți transmite indicii magice, iar tu atragi întotdeauna acele indicii de care ai cea mai mare nevoie pentru a te simți recunoscător în momentul respectiv.

Personal, m-am obișnuit să joc zilnic jocul Caută indiciul magic, iar la ora actuală am ajuns să sesizez imediat indiciile magice pe care mi le transmite Universul, oferind mulțumiri pentru toate. Nu încetez nicio clipă să mă minunez de inventivitatea Universului, care îmi oferă cele mai inspirate indicii de care am nevoie în momentul respectiv pentru a pune în mișcare magia recunoștinței!

Spre exemplu, atunci când primesc un telefon de la un prieten sau de la un membru de familie, consider acest lucru un indiciu că trebuie să fiu recunoscătoare pentru prietenii sau pentru familia mea. Dacă cineva face remarca banală: „Ce vreme frumoasă”, consider acest lucru un indiciu că trebuie să fiu recunoscătoare pentru clima minunată a regiunii în care trăiesc, dar și pentru că mi-a fost dat să trăiesc o nouă zi frumoasă. Dacă mi se strică un aparat casnic, consider acest lucru un indiciu că trebuie să fiu recunoscătoare pentru funcționarea perfectă a aparatelor mele casnice. Dacă o plantă din grădina mea se ofilește, consider acest lucru un indiciu că trebuie să fiu recunoscătoare pentru sănătatea plantelor din grădina mea. Dacă îmi ridic poșta, consider acest lucru un indiciu că trebuie să fiu recunoscătoare pentru serviciul poștal și pentru cecurile neașteptate care îmi vin uneori prin poștă. Dacă altcineva spune că trebuie să treacă pe la bancomat, consider acest lucru un indiciu că trebuie să fiu recunoscătoare pentru banii pe care îi am. Dacă aflu că cineva este bolnav, consider acest lucru un indiciu că trebuie să fiu recunoscătoare pentru sănătatea lui, dar și pentru a mea. Atunci când trag perdelele dimineața și privesc ziua frumoasă de afară, consider acest lucru un indiciu că trebuie să fiu recunoscătoare pentru noua zi minunată care mă așteaptă în față. Atunci când trag la loc perdelele seara, înainte de culcare, consider acest lucru un indiciu că trebuie să fiu recunoscătoare pentru ziua minunată pe care am avut-o.

Așadar, îți propun ca astăzi să joci și tu jocul Caută indiciile magice. Tot ce trebuie să faci în acest scop este să îți propui să descoperi indiciile magice pe care ți le oferă Universul de-a lungul zilei și să mulțumești pentru fiecare dintre ele. Spre exemplu, dacă vezi pe cineva care are o greutate perfectă, spune: *„Mulțumesc pentru greutatea mea perfectă!”* Nu poți avea niciodată prea multă recunoștință. Întotdeauna este posibil să fii și mai recunoscător. De aceea, propune-ți să reacționezi printr-o stare de recunoștință la toate indiciile magice pe care ți le transmite Universul. Dacă ai practicat toate tehnicile magice pe care ți le-am recomandat pentru ultimele 24 de zile, cu siguranță ai devenit suficient de sensibil la indiciile pe care ți le transmite în această direcție Universul. Unul din marile beneficii ale puterii magice a recunoștinței este că te trezește și te face să devii mai conștient și mai lucid. De altfel, cu cât devii mai conștient și mai lucid, cu atât mai recunoscător te simți, și astfel cu atât mai ușor îți este să îți îndeplinești visele. Așadar, joacă jocul Caută indiciile magice cu Universul!

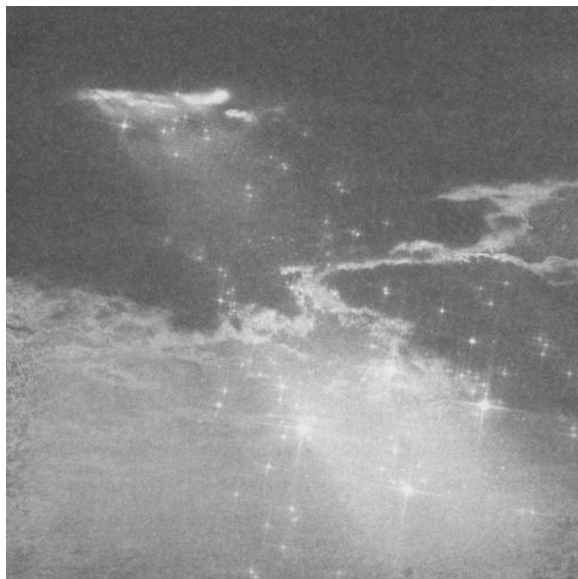
TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 25

Caută indiciile magice

■ 1. Enumeră Binecuvântările din viața ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele și motivele pentru care te simți recunoscător. Recitește apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc* cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

■ 2. Propune-ți ca astăzi să fii mai conștient ca de obicei și încearcă să sesizezi cel puțin **șapte** indicii magice pe care ți le transmite Universul, care îți reamintește pe această cale să fii recunoscător. Spre exemplu, dacă vezi pe cineva care are o greutate perfectă, spune: „*Mulțumesc pentru greutatea mea perfectă!*”

■ 3. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică și rostește cuvântul magic *mulțumesc*, exprimându-ți astfel recunoștința pentru lucrul *cel mai bun* care ți s-a întâmplat în ziua respectivă.



Ziua 26

TRANSFORMAREA MAGICĂ A GREȘELILOR

„Transformă-ți rănilile sufletești în înțelepciune.”

OPRAH WINFREY (n. 1954)

Personalitate media și femeie de afaceri

Orice greșeală reprezintă o binecuvântare ascunsă. Tehnica magică de astăzi îți va dovedi acest lucru, ajutându-te să descoperi că fiecare greșeală ascunde binecuvântări nebănuite!

Un copil face foarte multe greșeli până când învață să meargă cu bicicleta sau să scrie, dar acest lucru nu ne deranjează deloc, căci noi știm că el învață din greșelile sale și că mai devreme sau mai târziu va reuși să meargă cu bicicleta sau să scrie perfect. În acest caz, de ce se critică atât de dur adulții atunci când fac greșeli? Regula care se aplică în cazul copiilor se aplică și în cazul *tău*. Cu toții facem greșeli, iar dacă nu le-am face nu am învăța niciodată nimic, și deci nu am deveni mai inteligenți și mai înțelepți.

Noi avem libertatea de a face alegeri, iar acest lucru echivalează cu libertatea de a face greșeli. Greșelile conduc uneori la suferință, dar dacă nu învățăm nimic din ele, această suferință este în zadar. De fapt, legea atracției ne va determina să repetăm din nou și din nou aceeași greșală, până când suferința noastră va deveni atât de mare încât ne vom învăța în sfârșit lecția! De altfel, acesta este unicul motiv pentru care greșelile ne fac adeseori să suferim: pentru ca noi să ne învățăm lecțiile și să nu le mai repetăm.

Pentru a învăța dintr-o greșală, noi trebuie mai întâi de toate să ne-o asumăm. Acesta este motivul pentru care atât de mulți oameni suferă inutil, căci ei dau vina pe altcineva pentru greșala lor.

Să luăm următorul scenariu: să spunem că suntem trași pe dreapta de un echipaj de poliție pentru că am depășit viteza legală și că primim o amendă de circulație. În loc să ne asumăm responsabilitatea pentru că am depășit viteza legală, noi îi acuzăm pe polițiști pentru că s-au ascuns în tufișuri ca să nu îi putem vedea și pentru că ne-au măsurat viteza cu radarul, astfel încât nu am avut nicio șansă să scăpăm cu fața curată. Realitatea este însă că greșala ne-a aparținut, căci noi am fost cei care am depășit viteza legală.

Atunci când învinovățim pe altcineva pentru propria noastră greșală, problema este că noi suferim oricum din cauza ei, dar nu ne învățăm lecția. De aceea, noi vom atrage mai devreme sau mai târziu aceeași greșală!

Orice om face greșeli. De altfel, aceasta este una dintre cele mai frumoase caracteristici ale ființei umane, dar numai în măsura în care învățăm din greșelile pe care le-am făcut. În caz contrar, viața noastră se va umple de suferințe inutile.

Cum putem învăța cel mai bine dintr-o greșală? Ai ghicit: prin cultivarea recunoștinței față de ea!

Indiferent cât de neplăcută pare la prima vedere situația în care ne aflăm, noi avem întotdeauna motive să fim recunoscători. Atunci când căutăm cât mai multe motive de recunoștință într-o situație neplăcută generată de propria noastră greșală, noi o transformăm în mod magic într-o binecuvântare. Greșelile atrag după sine alte greșeli, în timp ce binecuvântările atrag după sine alte binecuvântări. Tu ce preferi să atragi în viața ta?

Așadar, tehnica de astăzi îți cere să te gândești la o greșeală pe care ai făcut-o în viața ta. Nu contează dacă a fost o greșeală majoră sau lipsită de însemnătate. Alege însă o greșeală care încă te mai face să suferi atunci când îți amintești de ea. Poate că ți-ai pierdut cumpătul în prezența unei persoane apropiate și relația voastră nu mai este aceeași de atunci. Poate că ai avut o încredere oarbă într-o altă persoană și aceasta te-a înșelat. Poate că ai spus o minciună pentru a proteja pe altcineva, dar ai fost pus tu însuși în încurcătură din cauza ei. Poate că ai cumpărat un obiect pentru că era ieftin, dar în final acesta s-a defectat și întreaga poveste te-a costat mai mult decât dacă ai fi cumpărat același obiect la o calitate superioară. Poate că ai luat o decizie care ți s-a părut corectă la vremea respectivă, dar lucrurile au evoluat în defavoarea ta în urma ei.

Dacă ai ales greșeala pe care dorești să o transformi în mod magic într-o binecuvântare, caută diferite aspecte pentru care te poți simți recunoscător. În acest scop, iată câteva întrebări pe care merită să ți le pui:

Ce am învățat din această greșeală?

Ce lucruri bune au rezultat în urma ei?

Cele mai importante aspecte pentru care merită să fii recunoscător în cazul unei greșeli făcute sunt lecțiile pe care le-ai învățat din ea. Cu siguranță, oricât de gravă ar fi fost greșeala făcută, în urma ei au rezultat multe lucruri bune, care ți-au schimbat în bine viitorul. Gândește-te bine și vezi dacă poți găsi zece binecuvântări ascunse pentru care merită să fii recunoscător. Fiecare binecuvântare pe care o găsești are propria sa putere magică. Notează aceste binecuvântări în jurnalul recunoștinței sau în calculator.

Să revenim la exemplul cu amenda de circulație dată de polițiști pentru că ai depășit viteza legală:

1. Le sunt recunoscător polițiștilor pentru că și-au propus să mă protejeze de mine însumi, pentru că de fapt chiar asta au făcut.

2. Le sunt recunoscător polițiștilor pentru că, sincer să fiu, eram preocupat de alte lucruri și nu prea mă gândeam la drumul din fața mea.

3. *Le sunt recunoscător polițiștilor pentru că era o prostie să gonesc cu viteza aceea în condițiile în care știam că am un cauciuc uzat care trebuie înlocuit.*

4. *Le sunt recunoscător polițiștilor pentru că m-au trezit la realitate. Faptul că m-au tras pe dreapta a avut efectul unui duș rece asupra mea, făcându-mă să fiu mult mai atent la viteza cu care conduc pe viitor.*

5. *Le sunt recunoscător polițiștilor pentru că m-au ajutat să scap de ideea aberantă că pot goni cu orice viteză doresc fără să fiu prins și fără să mă pun pe mine însumi în pericol. Din fericire, seriozitatea polițiștilor m-a ajutat să înțeleg că reprezentam un pericol public, deopotrivă pentru mine și pentru ceilalți șoferi.*

6. *Le sunt recunoscător polițiștilor pentru că îmi doresc ca propria mea familie să fie protejată de alți șoferi maniaci care gonesc cu mare viteză pe stradă. De aceea, este foarte bine că m-au oprit în acel moment de neatenție.*

7. *Le sunt recunoscător polițiștilor pentru că veghează asupra siguranței tuturor persoanelor aflate la drum.*

8. *Le sunt recunoscător polițiștilor pentru că aceștia se confruntă cu situații teribile în fiecare zi, în condițiile în care nu își doresc altceva decât să le protejeze celor ca mine viața și familiile.*

9. *Le sunt recunoscător polițiștilor pentru că m-au ajutat să ajung în siguranță acasă, la familia mea.*

10. *Le sunt recunoscător polițiștilor pentru că dintre toate consecințele pe care le-ar fi putut avea viteza cu care mergeam, faptul că m-au oprit a reprezentat alternativa cea mai puțin dăunătoare pentru mine. Cine știe? Poate că aceasta a fost cea mai mare binecuvântare din viața mea!*

Te sfătuiesc din toată inima să aplici această tehnică magică absolut fabuloasă pentru toate greșelile din viața ta care încă te mai umplu de regrete, încetul cu încetul. Gândește-te puțin: tu poți transforma fiecare greșeală făcută nu într-una, ci într-o sumedenie de binecuvântări! Ce altceva îți poate aduce astfel de dividende?

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 26

Transformarea magică a greșelilor în binecuvântări

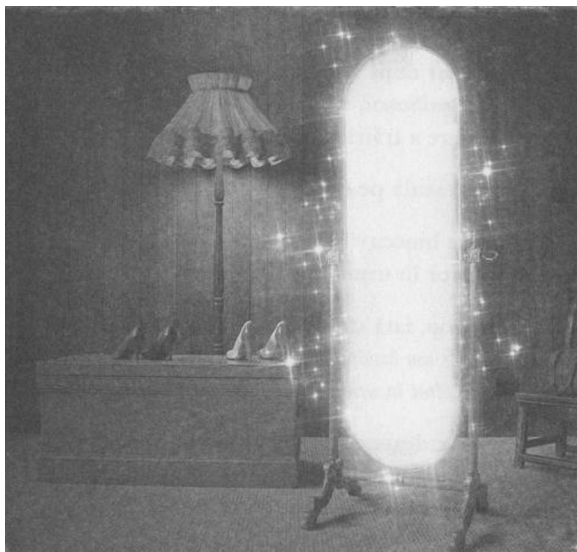
■ 1. Enumeră Binecuvântările din viața ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele și *motivele* pentru care te simți recunoscător. Recitește apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc* cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

■ 2. Alege o greșeală pe care ai făcut-o în viața ta.

■ 3. Caută **zece** binecuvântări pentru care te simți recunoscător în urma greșelii făcute.

■ 4. În acest scop, iată câteva întrebări pe care merită să ți le pui: *Ce am învățat din această greșeală?, Ce lucruri bune au rezultat în urma ei?*

■ 5. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică și rostește cuvântul magic *mulțumesc*, exprimându-ți astfel recunoștința pentru lucrul *cel mai bun* care ți s-a întâmplat în ziua respectivă.



Ziua 21

OGLINDA MAGICĂ

„Aparența lucrurilor se schimbă în funcție de stările noastre emoționale. Adeseori, noi vedem magia și frumusețea în lucrurile exterioare, când în realitate acestea se află în interiorul nostru.”

KAHLIL GIBRAN (1883-1931)

Poet și artist

Trebuie să faci o alegere: îți poți petrece restul vieții încercând să modelezi lumea exterioară așa cum dorești, vânând problemele și încercând să le rezolvi, plângându-te de diferite situații și persoane, dar fără să trăiești niciodată la potențialul tău maxim și fără să îți realizezi visele; sau te poți folosi de magia recunoștinței, transformând-o într-un mod de viață și schimbând astfel în mod miraculos realitatea din jurul tău fără să faci nimic altceva. Lumea din jur se schimbă în mod magic pentru că te-ai schimbat *tu*, ceea ce înseamnă că și realitatea pe care o atragi s-a schimbat.

După cum a afirmat într-un mod atât de inspirat Gandhi, dar și Michael Jackson în cântecul său, *Omul din oglindă*, care a avut un impact asupra a milioane de oameni, acesta este unul din cele mai

puternice mesaje care ne-au fost transmise vreodată:

Schimbă persoana pe care o vezi în oglindă și întreaga ta lume se va schimba.

Dacă ai aplicat cele 26 de tehnici magice recomandate până acum în această carte, înseamnă că nu mai ești același! Deși uneori este greu să sesizezi schimbările produse în propria ta ființă, este imposibil să nu fi simțit că ești mai fericit, că circumstanțele din viața ta s-au schimbat în bine și că întreaga lume din jurul tău s-a transformat în mod magic.

Până acum ai practicat puterea magică a recunoștinței pentru familia și pentru prietenii tăi, pentru munca ta, pentru bani, pentru sănătate și pentru visele tale, ba chiar și pentru diferite cunoștințe din viața ta, dar cel care merită cel mai mult să se bucure de recunoștința ta ești chiar tu.

Atunci când te simți recunoscător pentru persoana pe care o vezi în oglindă, orice sentiment de insatisfacție, de nemulțumire, de descurajare sau de gen „nu sunt suficient de bun” – dispare pe loc. Odată cu acestea, dispar ca prin magie inclusiv circumstanțele din viața ta care te umplu de insatisfacție, de nemulțumire sau de dezamăgire.

Sentimentele negative legate de tine însuși generează cele mai multe daune vieții tale, căci sunt mai puternice decât orice alte sentimente adresate altor persoane. Oriunde te-ai duce și orice ai face, tu ieși cu tine aceste sentimente, care murdăresc tot ce atingi, acționând ca un magnet și atrăgând în viața ta noi motive de nemulțumire, de insatisfacție și de dezamăgire.

Invers, dacă te simți recunoscător pentru că ești *așa cum ești*, tu nu atragi decât circumstanțe care te fac să te simți și mai bine în pielea ta. Tu nu poți atrage alte bogății ale vieții atât timp cât nu ești bogat în sentimente pozitive legate de tine însuși. Recunoștința față de sine te îmbogățește ca nimic altceva!

*„Celui care simte o stare de **recunoștință** (față de sine) i se va mai da și el va trăi în abundență.*

*Celui care nu simte o stare de **recunoștință** (față de sine) i se va lua și ceea ce are.”*

Așadar, pentru a practica tehnica magică de astăzi, intitulată

Oglinda Magică, așează-te chiar acum în fața unei oglinzi. Privește în ochi persoana reflectată de aceasta și spune cu voce tare cuvântul magic *mulțumesc*, din toată inima. Fă acest lucru cu o intensitate a trăirii pe care nu ai avut-o niciodată până acum. Spune-ți *mulțumesc* pentru că ești așa cum ești, pentru tot ceea ce însemni! Uplete-te cu o recunoștință cel puțin egală cu cea pe care ai simțit-o pentru orice altceva sau pentru oricine altcineva! Fii recunoscător pentru că ești cel care ești!

Continuă această practică de-a lungul întregii zile, adresându-ți cuvântul magic *mulțumesc* ori de câte ori se întâmplă să te vezi în oglindă. Dacă nu poți face întotdeauna acest lucru cu voce tare, spune-ți acest lucru în sinea ta. Dacă ești *cu adevărat* curajos, privește-te în Oglinda Magică și declară cu voce tare trei motive pentru care te simți recunoscător că exiști.

De acum înainte, ori de câte ori te surprinzi că nu ești suficient de bun cu tine însuși, amintește-ți că persoana căreia îi datorezi cea mai mare recunoștință din lume este cea pe care o vezi reflectată în oglindă!

Dacă vei ajunge să te simți cu adevărat recunoscător ție însuși, nu te vei mai învinovăți pentru greșelile făcute, nu te vei mai critica pentru că nu ești perfect și te vei simți din ce în ce mai fericit, atrăgând astfel în viața ta, la fel ca un magnet, oameni fericiți, situații fericite și circumstanțe magice, care te vor înconjura oriunde te-ai duce și orice ai face. Dacă vei descoperi magia în persoana reflectată de oglinda din fața ta, întreaga ta lume se va schimba într-un mod miraculos!

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 27

Oglinda Magică

■ 1. Enumeră Binecuvântările din viața ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele și *motivele* pentru care te simți recunoscător. Recitește apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc* cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

■ 2. Ori de câte ori te uiți astăzi în oglindă, spune-ți *mulțumesc*, cu o intensitate a trăirii mai mare decât oricând până acum.

■ 3. Dacă ești cu adevărat curajos, privește-te în Oglinda Magică și declară cu voce tare **trei** motive pentru care te simți recunoscător că ești.

■ 4. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică și rostește cuvântul magic *mulțumesc*, exprimându-ți astfel recunoștința pentru lucrul *cel mai bun* care ți s-a întâmplat în ziua respectivă.



Ziua 28

AMINTEȘTE-ȚI DE MAGIE

„Acesta este secretul magiei: trebuie să știi că este prezentă pretutindeni în jurul tău; în caz contrar; ea rămâne invizibilă pentru tine.”

CHARLES DE LINT (n. 1951)

Scriitor și compozitor de muzică celtă

Fiecare zi este unică în felul ei. Nu există două zile la fel. Lucrurile bune care ți se întâmplă în fiecare zi sunt mereu altele. De aceea, dacă îți vei Aminti de Magie evaluând binecuvântările din ziua anterioară, acestea vor fi diferite de fiecare dată, indiferent cât de des vei practica această tehnică. Acesta este unul din motivele pentru care Amintește-ți de Magie este una dintre cele mai puternice tehnici prin care poți păstra magia recunoștinței în viața ta. Indiferent ce dorințe ai la ora actuală sau ce dorințe vei avea în viitor, această tehnică magică va rămâne întotdeauna cea mai eficientă practică din viața ta.

Cea mai simplă modalitate de a-ți aduce aminte de

binecuvântările din ziua anterioară constă în a începe cu primele momente ale dimineții și a continua apoi cu restul zilei, amintindu-ți principalele evenimente ale dimineții, ale după-amiezii și ale serii, până când ajungi la momentul culcării. Tehnica trebuie practică fără niciun efort. Ea reprezintă o simplă scanare a derulării zilei de ieri și o trecere în revistă a binecuvântărilor trăite cu o zi înainte.

O bună modalitate de a începe această tehnică magică este punându-ți întrebarea: Ce lucruri bune mi s-au întâmplat ieri?

Ori de câte ori îți pui această întrebare, mintea ta va începe imediat să caute un răspuns. Ai primit vreo veste bună? Ți-a fost îndeplinită în mod miraculos vreo dorință? Ai primit în mod magic niște bani pe care nu te așteptai să-i primești? Ai avut vreun moment de fericire subită? Te-a contactat vreun prieten de la care nu mai auziseși nimic de mult? S-a petrecut ceva într-o manieră neașteptată de pozitivă? Ai primit vreun telefon sau vreun email în urma căruia ți-ai rezolvat o problemă? Ai primit vreun compliment sau și-a exprimat cineva aprecierea față de tine? Te-a ajutat cineva în vreun fel? Ai ajutat tu pe cineva? Ai terminat un proiect sau ai început unul nou, care te umple de entuziasm? Ai mâncat felul tău preferat de mâncare? Ai văzut un film bun? Ai primit vreun dar, ai rezolvat vreo situație, ai avut o ședință stimulativă, ți-ai petrecut timpul în compania unei persoane dragi, ai avut o conversație minunată cu cineva, ți-ai făcut planuri pentru ceva ce doreai de mult să faci?

Amintește-ți de Magie și notează în scris binecuvântările zilei de ieri, în jurnalul recunoștinței sau în calculator. Lasă-te în voia amintirilor până când consideri că nu ai uitat nicio binecuvântare importantă. Acestea pot fi minore sau mărețe, căci scopul tehnicii nu este de a evalua numai binecuvântările de proporții, ci de a aduna un număr cât mai mare de binecuvântări, cultivând starea de recunoștință pentru fiecare dintre ele. Pe măsură ce îți amintești o nouă binecuvântare și o notezi în scris, nu uita să rostești cuvântul magic *mulțumesc*, lăsându-ți inima să se umple de recunoștință.

Uneori este suficient să îți aduci aminte de binecuvântările zilei de ieri fără a le nota în scris, mulțumind pentru ele în sine ta sau cu voce tare. Alteori este bine să le notezi, pentru a le ancora astfel mai bine. Uneori poți face o listă rapidă a binecuvântărilor, iar

alteori (când ai mai mult timp la dispoziție și starea necesară de spirit) poți face o listă foarte detaliată, descriind de ce te simți recunoscător pentru fiecare binecuvântare în parte.

Nu există un număr precis de binecuvântări pe care trebuie să ți le amintești, căci fiecare zi este diferită de celelalte. Îți pot garanta însă un lucru: fiecare zi din viața ta este plină de binecuvântări, iar dacă îți vei deschide ochii minții pentru a le vedea, îți vei deschide simultan ochii inimii în fața magiei vieții, iar aceasta va deveni miraculoasă și se va umple de abundență.

*„Celui care simte o stare de **recunoștință** i se va mai da și el va trăi în abundență. Celui care nu simte o stare de **recunoștință** i se va lua și ceea ce are.”*

Amintește-ți de Magie, căci aceasta a fost creată pentru tine!

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 28

Amintește-ți de Magie

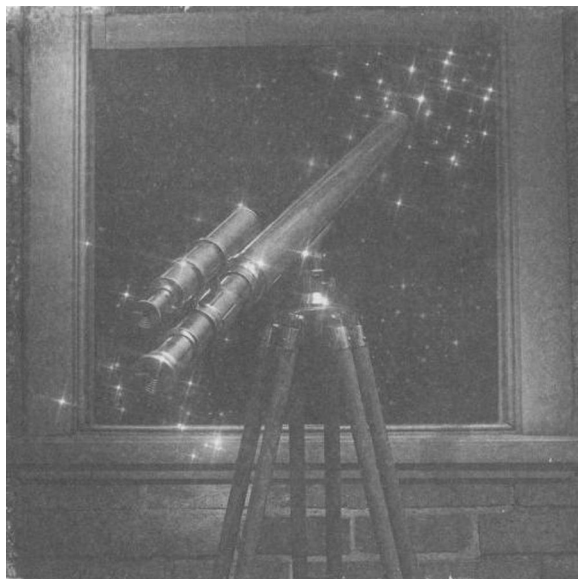
■ 1. Enumeră Binecuvântările din viața ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele și *motivele* pentru care te simți recunoscător. Recitește apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc* cu o intensitate cât mai mare a trăirii. Ai scris deja 280 de binecuvântări de când ai început această carte.

■ 2. Amintește-ți de Magie evocând binecuvântările zilei de ieri și notându-le în scris. Pune-ți întrebarea: *Ce lucruri bune mi s-au întâmplat ieri?* Lasă-te apoi în voia amintirilor până când consideri că nu ai uitat nicio binecuvântare importantă.

■ 3. Pe măsură ce îți amintești o nouă binecuvântare, pur și simplu spune în gând cuvântul magic *mulțumesc*.

■ 4. După ziua de astăzi, este suficient să practici această tehnică cu voce tare, scriind o listă sau în gând. Poți face o listă rapidă a lucrurilor pentru care te simți recunoscător referitor la ziua de ieri sau poți face o listă mai scurtă și foarte detaliată, descriind de ce te simți recunoscător pentru fiecare lucru în parte.

■ 5. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică și rostește cuvântul magic *mulțumesc*, exprimându-ți astfel recunoștința pentru lucrul *cel mai bun* care ți s-a întâmplat în ziua respectivă.



VIITORUL TĂU MAGIC

Tu ești constructorul propriei tale vieți, iar recunoștința este instrumentul magic care îți poate permite să îți modelezi cea mai extraordinară viață posibilă. În urma celor 28 de zile, tu ai creat practic temelia acestei vieți, iar de acum înainte te poți folosi de unealta recunoștinței pentru adăuga oricâte etaje noi dorești la această construcție. În acest fel, viața ta poate urca pe nivele din ce în ce mai înalte, până când vei ajunge la stele.

Nu există practic înălțime care să nu poată fi atinsă cu ajutorul recunoștinței, sau finalitate pentru magia pe care o poți experimenta. Ca și numărul stelelor din Univers, aceasta este literalmente infinită!

„A vorbi despre recunoștință este un gest plăcut și politicos; a pune recunoștința în practică este un act generos și nobil; dar a face din recunoștință un mod de viață înseamnă a ajunge în Rai.”

JOHANNES A. GAERTNER (1912 - 1996)

Profesor, teolog, poet

Modalitatea ideală de a-ți continua ascensiunea constă în

menținerea fundamentului recunoștinței pe care l-ai construit și în adăugarea gradată de noi etaje prin intensificarea trăirii și profunzimii recunoștinței. Cu cât vei practica mai mult această trăire, cu atât mai intensă va deveni ea, și cu cât va fi mai intensă, cu atât mai puțin timp va trebui să-i acorzi:

Trei zile pe săptămână în care practici tehnica Amintește-ți de Magie sau combinarea acesteia cu alte două tehnici magice din această carte ar trebui să fie suficiente pentru menținerea realizărilor de până acum și pentru continuarea acumulării de noi rezultate magice în viața ta, astfel încât aceasta să devină din ce în ce mai bună. Spre exemplu, ai putea practica tehnica Amintește-ți de Magie într-o zi, Relațiile Magice a doua zi și Banii Magici a treia zi.

Patru zile pe săptămână în care practici tehnica Amintește-ți de Magie sau o vei combina cu alte trei tehnici magice la alegere îți vor menține nivelul de recunoștință și vor accelera magia.

Cinci zile pe săptămână de Amintește-ți de Magie sau combinate cu alte patru tehnici magice la alegere și nivelul fericirii tale se va amplifica simțitor, iar magia va deveni mult mai manifestă în toate domeniile și aspectele vieții tale.

Șase sau șapte zile pe săptămână de Amintește-ți de Magie sau combinate cu orice alte tehnici magice la alegere și vei deveni un adevărat alchimist, care va transforma tot ce va atinge în aur curat!

Recomandări în vederea practicării magiei

Dacă dorești ca magia să continue să acționeze în toate domeniile vieții tale, cum ar fi fericirea, sănătatea, relațiile, cariera, banii și posesiunile materiale, este bine să practici tehnicile magice corespondente o dată pe săptămână. Pe de altă parte, dacă dorești să amplifici magia într-unul din aceste domenii, ar trebui să practici intensiv puterea recunoștinței în domeniul respectiv, de mai multe ori pe săptămână. Spre exemplu, dacă ești bolnav, poți practica zilnic tehnicile magice recomandate pentru îmbunătățirea stării de sănătate, ba chiar de mai multe ori pe zi.

Iată câteva recomandări concrete care te pot călăuzi către tehnicile magice care au cel mai rapid și cel mai puternic efect în fiecare domeniu de viață. Aplică aceste metode timp de minim trei săptămâni, practicând tehnicile recomandate o dată pe săptămână:

RELAȚII

Relațiile Magice

Praf magic asupra tuturor

Vindecă-ți relațiile într-o manieră magică

Bagheta Magică

(Tehnica Bagheta Magică poate fi aplicată pentru persoanele pe care le cunoști folosind fotografii ale acestora, iar pentru persoane pe care nu le cunoști, fără fotografii.)

Oglinda Magică

Amintește-ți de Magie

SĂNĂTATE

Sănătatea Magică

Praf magic asupra tuturor

Magie și miracole vindecătoare

Aerul magic pe care îl respiri

Bagheta Magică

(Tehnica Bagheta Magică poate fi aplicată pentru persoanele pe care le cunoști folosind fotografii ale acestora, iar pentru persoane pe care nu le cunoști, fără fotografii.)

Amintește-ți de Magie

BANI

Banii Magici

Magnetul care atrage banii

(Dacă nu ai mai practicat până acum tehnica magică Magnetul care atrage banii, parcurge toți pașii cel puțin o dată. Dacă ai practicat de mai multe ori tehnica, poți trece direct la pasul 4.)

Cecul Magic

Bagheta Magică

(Tehnica Bagheta Magică poate fi aplicată pentru persoanele pe care le cunoști folosind fotografii ale acestora, iar pentru persoane pe care nu le cunoști, fără fotografii.)

Oglinda Magică

Amintește-ți de Magie

CARIERĂ

Munca Magică

Bagheta Magică (Atunci când aplici tehnica Bagheta Magică pentru carieră, le poți transmite succes altor oameni. În acest fel, îți vei accelera succesul în propria viață.

Tehnica Bagheta Magică poate fi aplicată pentru persoanele pe care le cunoști folosind fotografiile ale acestora, iar pentru persoane pe care nu le cunoști, fără fotografii.)

Oglinda Magică

Amintește-ți de Magie

DORINȚE PERSONALE

Praf magic asupra tuturor

Transformă-ți toate dorințele în realitate (Dacă nu ai mai practicat până acum tehnica magică Transformă-ți toate dorințele în realitate, parcurge toți pașii cel puțin o dată. Dacă ai practicat de mai multe ori tehnica, poți trece direct la pasul 3.)

Chiar în fața ochilor tăi

Bagheta Magică (Tehnica Bagheta Magică poate fi aplicată pentru persoanele pe care le cunoști folosind fotografii ale acestora, iar pentru persoane pe care nu le cunoști, fără fotografii.)

Oglinda Magică

Amintește-ți de Magie

Piatra Magică

Practică zilnic tehnica Piatra Magică, continuând să ții această piatră la capul patului și să îți amintești seara, la culcare, de cel mai bun lucru care ți s-a întâmplat de-a lungul zilei care tocmai s-a încheiat, umplându-te de recunoștință. Dacă dorești, poți duce cu tine această piatră oriunde ai merge, luând-o când și când în mână și amintindu-ți să te gândești la un motiv de recunoștință.

Praful Tău Magic

O altă tehnică magică pe care o poți practica zilnic este Praful magic asupra tuturor. Poți presăra acest praf magic asupra celor care îți fac un serviciu oarecare, dar la fel de bine îl poți presăra asupra tuturor oamenilor și asupra tuturor situațiilor din viața ta!

Spre exemplu, dacă șeful tău este morocănos astăzi, poți presăra în secret praf magic asupra lui. Dacă o persoană dragă este indispusă dintr-un motiv sau altul, poți presăra praf magic asupra ei. Dacă te întâlnești cu cineva căruia i-ar prinde bine puțină magie, poți face același lucru. Tu ai posibilitatea de a răspândi pretutindeni în jurul tău magia, presărând simbolic praful magic asupra tuturor copiilor care îți ies în cale, asupra plantelor din grădina ta, asupra alimentelor și băuturilor pe care le consumi, asupra portofelului tău, asupra mașinii tale, asupra mobilului tău înainte de a da un telefon sau asupra oricărei alte circumstanțe pe care dorești să o îmbunătățești. Singurele limite pentru această tehnică sunt cele ale imaginației tale!



MAGIA NU SE TERMINĂ NICIODATĂ

Personal, practic recunoștința în fiecare zi din viața mea. La ora actuală îmi vine greu să cred că am trăit luni și ani întregi fără să practic zi de zi această tehnică miraculoasă. În anii din urmă recunoștința a devenit parte integrantă din mine, impregnându-se în toate celulele corpului meu și devenind unul din principalele tipare ale minții mele subconștiente.

Dacă te vei lăsa prins de viață și dacă vei uita să mai practici recunoștința, magia acesteia se va evapora ca prin farmec. De aceea, eu mă folosesc chiar de viața mea pentru a-mi da seama dacă practic îndeajuns de mult recunoștința sau dacă trebuie să îmi intensific practica. În acest scop, îmi supraveghez cu atenție viața și ori de câte ori sesizez că fericirea mea nu este la apogeu, îmi intensific imediat practica recunoștinței. La cea mai mică problemă care apare într-un domeniu sau altul al vieții mele, îmi intensific imediat practica recunoștinței în domeniul respectiv.

La ora actuală nu mă mai las înșelată de aparențe, ci caut binele în orice situație, conștientă că acesta *există*.

De îndată ce îl sesizez și mă umplu de recunoștință, situația nedorită dispare ca prin farmec din viața mea!

„Am început prin a mulțumi pentru cele mai mărunte lucruri și cu cât am ajuns să fiu mai recunoscătoare, cu atât mai nelimitată a devenit abundența mea. Toate lucrurile din viața ta asupra cărora îți focalizezi atenția se amplifică. De aceea, dacă te focalizezi asupra binelui din viața ta, acesta devine din ce în ce mai abundent. De îndată ce am învățat să fiu recunoscătoare pentru tot ceea ce se întâmplă în viața mea, în cale mi-au apărut noi oportunități, noi relații, iar banii mei s-au înmulțit peste noapte.”

OPRAH WINFREY (n. 1954)

Personalitate media și femeie de afaceri

Ori de câte ori practici recunoștința, tu aplici o lege infailibilă a Universului, un dar al acestuia pentru tine, special creat pentru ca tu să îl folosești și să îți continui evoluția și progresul.

Tu și Universul

Există un nivel al recunoștinței care poate fi atins și care generează o abundență *nelimitată* în viață. Acest nivel depinde de relația ta cu Universul, sau, dacă preferi, cu Dumnezeu ori cu Spiritul Divin.

La fel ca toți oamenii, probabil ai și tu tendința de a considera că Universul este separat de tine. Când te gândești la el, probabil că te uiți în sus, la cer și la stele. Deși Universul există fără doar și poate deasupra ta, el este simultan sub tine, în spatele tău și în fața ta, în fiecare om și în fiecare celulă a ta. Cu alte cuvinte, el există în interiorul tău.

„Ce este jos este și sus; ce este sus este și jos. Cine înțelege acest secret poate săvârși miracole.”

Tăblița de Smarald (aproximativ 5000 - 3000 î.Ch.)

Dacă vei înțelege faptul că Universul se află în *interiorul* tău și că însăși natura lui îl face să *îți* slujească, dorindu-și ca tu să te bucuri de o viață *mai bună*, de o sănătate *mai bună*, de *mai multă* iubire, *mai multă* frumusețe și mai mult din tot ceea ce îți dorești, tu te vei

umple de recunoștință față de el pentru *tot* ceea ce primești în viața ta. În acest fel, vei stabili o relație personală profundă cu Universul.

Cu cât recunoștința pe care o vei simți față de Univers pentru tot ceea ce primești va fi mai profundă, cu atât mai strânsă va deveni relația ta cu Universul, până când vei atinge acel nivel al abundenței *nelimitate* născută din magia recunoștinței.

Îți vei deschide astfel în totalitate mintea și inima în fața magiei recunoștinței și viața tuturor oamenilor cu care vei intra în contact se va transforma în bine. Într-un fel, am putea spune că vei fi cel mai bun prieten al Universului, devenind un canal pentru nenumăratele binecuvântări pe care le revarsă acesta asupra Pământului. Începând din momentul în care vei simți această conexiune intimă cu Universul din interiorul tău, întreaga lume exterioară îți va aparține și nu va mai exista nimic să nu poți face, să nu poți deveni și să nu poți avea!

Recunoștința este răspunsul

Recunoștința este cel mai bun remediu pentru relațiile destrămate sau dificile, pentru lipsa banilor, pentru deteriorarea stării de sănătate și pentru nefericire. Ea elimină teama, grijile, durerea sufletească și depresia, pe care le înlocuiește cu fericire, luciditate, răbdare, bunătate, compasiune, înțelegere și pace interioară. Recunoștința găsește întotdeauna soluții chiar și la cele mai dificile probleme și îți oferă oportunități pentru a-ți îndeplini chiar și cele mai îndrăznețe vise.

Recunoștința se ascunde în spatele oricărui succes și deschide poarta către idei și descoperiri noi, lucru confirmat de toți marii savanți, precum Newton sau Einstein. Imaginează-ți ce s-ar întâmpla dacă toți oamenii de știință ar păși pe urmele acestora: lumea în care trăim ar evolua către un nivel nou de înțelegere, de creștere și de progres. Actualele limite ar fi depășite și cele mai uimitoare descoperiri ar fi făcute în domeniul tehnologiei, al fizicii, al medicinei, al psihologiei, al astronomiei etc.

Dacă recunoștința ar deveni un subiect obligatoriu în școli, noile generații de copii ar crește și ar duce civilizația noastră pe cele mai

înalte culmi prin realizările lor spectaculoase, prin descoperirile lor senzaționale, prin uitarea neînțelegerilor, prin renunțarea la războaie și prin instaurarea păcii mondiale.

Națiunile care vor conduce lumea în viitor sunt cele ale căror lideri și populații sunt plini de recunoștință. Recunoștința generală a populației ar atrage automat înflorirea națiunii, ar conduce la dispariția până aproape de zero a bolilor, la creșterea armonioasă a producției și a afacerilor și la amplificarea nelimitată a fericirii în țara respectivă. Sărăcia ar dispărea și nimeni nu ar mai suferi de foame, căci o națiune recunoscătoare nu ar permite niciodată acest lucru.

Cu cât va fi mai mare numărul celor care vor descoperi puterea recunoștinței, cu atât va înflori mai rapid lumea în care trăim, producându-se astfel o veritabilă revoluție a recunoștinței.

la magia cu tine

la recunoștința cu tine oriunde mergi. Impregnează-ți cu ea pasiunile, acțiunile și interacțiunile cu alte persoane, precum și toate situațiile prin care treci, astfel încât să îți îndeplinești toate visele. Ori de câte ori viața te va pune într-o situație dificilă, asupra căreia ți se pare că nu ai niciun control, și ori de câte ori nu vei ști ce să faci, nu te îngrijora și nu-ți fie teamă, ci apelează la magia recunoștinței și simte-te recunoscător pentru *toate celelalte* lucruri din viața ta. Atunci când mulțumești în mod deliberat pentru lucrurile bune din viața ta, circumstanțele dificile se transformă la rândul lor, ca prin farmec.

„Noi i-am arătat [omului] calea. Depinde numai de el dacă va fi recunoscător sau nerecunoscător pentru acest lucru”

CORANUL (AL-INSÂN 76:3)

Rostește cuvântul magic *mulțumesc*. Spune-l cu voce tare, strigă-l de pe acoperișuri, șoptește-ți-l pentru tine, spune-l în gând sau simte-l în inima ta, dar orice ai face de acum înainte, ia recunoștința cu tine și aplică puterea ei magică.

Dacă dorești să te bucuri de o viață magică, plină de abundență și de fericire, răspunsul se află pe buzele tale și în inima ta, așteptând doar să fie rostit pentru a declanșa magia!

Rhonda Byrne



Despre Rhonda Byrne

Rhonda și-a început călătoria prin crearea filmului *Secretul*, care a fost vizionat de milioane de oameni de pe întreaga planetă. A scris apoi cartea cu același titlu, care a devenit un bestseller tradus în 47 de limbi și care s-a vândut în peste 20 de milioane de exemplare.

Cartea *Secretul* a rămas pe lista de bestselleruri a ziarului New York Times timp de 190 de săptămâni la rând, iar USA Today a declarat-o una din cele mai bine vândute 20 cărți din ultimii 15 ani.

Un alt bestseller care a urmat după *Secretul* a fost cartea *Puterea*, publicată în anul 2010 și tipărită în 43 de limbi.

Cuprins

<u>TU CREZI ÎN MAGIE?</u>	
<u>REVELAREA UNUI MARE MISTER</u>	
<u>INTRODU MAGIA ÎN VIAȚA TA</u>	
<u>O CARTE MAGICĂ</u>	
<u>Ziua 1 ENUMERĂ BINECUVÂNTĂRILE DIN VIAȚA TA</u>	
<u>Ziua 2 PIATRA MAGICĂ</u>	
<u>Ziua 3 RELAȚIILE MAGICE</u>	
<u>Ziua 4 SĂNĂTATEA MAGICĂ</u>	
<u>Ziua 5 BANII MAGICI</u>	
<u>Ziua 6 MUNCA MAGICĂ</u>	
<u>Ziua 7 IEȘIREA MAGICĂ DIN STAREA DE NEGATIVITATE</u>	
<u>Ziua 8 INGREDIENTUL MAGIC</u>	
<u>Ziua 9 MAGNETUL CARE ATRAGE BANII</u>	
<u>Ziua 10 PRAF MAGIC ASUPRA TUTUROR</u>	
<u>Ziua 11 O DIMINEAȚĂ MAGICĂ</u>	
<u>Ziua 12 OAMENI MAGICI CARE AU FĂCUT DIFERENȚA</u>	
<u>Ziua 13 TRANSFORMĂ-ȚI TOATE DORINȚELE ÎN REALITATE</u>	
<u>Ziua 14 TRĂIEȘTE O ZI MAGICĂ</u>	
<u>Ziua 15 VINDECĂ-ȚI RELAȚIILE ÎNTR-O MANIERĂ MAGICĂ</u>	
<u>Ziua 16 MAGIE ȘI MIRACOLE VINDECĂTOARE</u>	
<u>Ziua 17 CECUL MAGIC</u>	
<u>Ziua 18 LISTA MAGICĂ A LUCRURILOR DE FĂCUT</u>	
<u>Ziua 19 PAȘII MAGICI</u>	
<u>Ziua 20 MAGIA INIMII</u>	
<u>Ziua 21 REZULTATE FABULOASE</u>	
<u>Ziua 22 CHIAR ÎN FAȚA OCHILOR TĂI</u>	
<u>Ziua 23 AERUL MAGIC PE CARE ÎL RESPIRI</u>	
<u>Ziua 24 BAGHETA MAGICĂ</u>	
<u>Ziua 25 CAUTĂ INDICIILE MAGICE</u>	
<u>Ziua 26 TRANSFORMAREA MAGICĂ A GREȘELILOR ÎN</u>	
<u>BINECUVÂNTĂRI</u>	
<u>Ziua 27 OGLINDA MAGICĂ</u>	
<u>Ziua 28 AMINTEȘTE-ȚI DE MAGIE</u>	
<u>VIITORUL TĂU MAGIC</u>	
<u>MAGIA NU SE TERMINĂ NICIODATĂ</u>	

UN SINGUR CUVÂNT POATE SCHIMBA TOTUL

Există un text sacru care timp de 2.000 de ani a generat foarte multă confuzie și care a fost interpretat greșit de către majoritatea celor care l-au citit. Foarte puțini oameni de-a lungul istoriei au înțeles că acest text reprezintă o ghicitoare și că celui care o rezolvă – celui care dezvăluie misterul – i se va înfățișa o nouă lume în fața ochilor.

În cartea *Magia*, Rhonda Byrne dezvăluie lumii întregi acest mister care poate schimba viața celor care îl înțeleg. Ea îți propune o călătorie incredibilă care va dura 28 de zile, de-a lungul căreia te va învăța cum să aplici această cunoaștere în viața ta de zi cu zi.

Indiferent cine ești și unde te afli de-a lungul călătoriei tale prin viață, indiferent de circumstanțele curente cu care te confrunți, *Magia* îți va schimba întreaga viață!

Pentru informații suplimentare legate de *Magia*, vizitează site-ul www.thesecret.tv.

MAGIA (SECRETUL)

35.00 lei

Rom Esoteric



YDIV00005

DIV

ADEVARAT DIVIN



ISBN 978-606-8080-90-1



9 786068 080901

0412_MRO_COV01